

レバニラ炒め (2人前)

材料: 鶏レバー60g (片手ひとつ分) たまねぎ1/4ヶ
ニラ1/2束 もやし1袋(80g) 人参1/4本

調味料: オイスターソース小さじ1/2、しょうゆ小さじ1
鶏がらスープの素小さじ1/3 みりん小さじ1/2
酢小さじ1/2 全ての調味料を合わせておくと味付けしやすいです

作り方

- 1、 フライパンにサラダ油を小さじ2いれて、鶏レバーを1分ほど炒めて油通しする
- 2、 油通しした、レバーを一度ボールに取り出し、フライパンをペーパータオルで汚れをふき取り、短冊切りした人参、スライスした玉ねぎを炒める。
火が通ったら、もやし、3センチの長さに切ったニラの順に炒める
- 3、 野菜に火が通ったら、先ほど油通ししたレバーを戻して野菜と絡める。
最後に合わせ調味料をフライパンの鍋肌から入れて、味をつける。
*味が足りない場合は塩を小さじ1/3程度いれてみて調整するのもよいでしょう
*レバーに含まれる鉄分は1歳前後で摂りにくい栄養素になります。レバーや小魚で食事に取り入れるといいですね。

今回は、調味料カップや計量スプーンで計るとどのくらいの重さになるか一覧で示してみました。調味料を計る際に参考になさってください

計量スプーン・カップによる食品の重量

	小さじ (5 c c)	大さじ (15 c c)	カップ (200 c c)
酢・酒・水	5 g	15 g	200 g
しょうゆ・みりん みそ	6 g	18 g	230 g
しお	5	15	210
砂糖	3	9	110
ジャム	7	22	290
小麦粉 (薄力粉)	3	8	100
片栗粉	3	9	110
顆粒調味料	4	12	160
ケチャップ	6	18	240
マヨネーズ	5	14	190
ごま	3	9	120
油・バター・ラード	4	13	180
牛乳	6	17	210
ソース	5	16	220

今回は子どもがあまり得意ではない野菜、小松菜の料理のレシピも取り上げたいと思います。

小松菜のグラノーラサラダ(2人前)

材料:小松菜 4株 キャベツ 3枚 グラノーラ大さじ2 ハム 2枚

調味料:ヨーグルト小さじ1/2 マヨネーズ小さじ1 オリーブ油小さじ1/2

* 調味料はドレッシングとして使うので混ぜ合わせておきます

- 1、小松菜は2cmの長さに切る、キャベツも2cmの四角に切る
- 2、調味料をボールに混ぜ合わせておく。
- 3、1で切った野菜を湯通しする。ハムは2cm角に切っておく。
- 4、ゆでたキャベツ、小松菜の水気をよくきり、ボールに入れ、グラノーラ大さじ2 ハム、混ぜ合わせたドレッシングをいれてあえる。

小松菜丼(2人前)

* 甘めのどんぶりにせず、鶏がら顆粒としょうゆ、ごま油で味付けしたどんぶりです。

材料:小松菜 4株 卵 2個 豚こま肉 150g

調味料:鶏がら顆粒小さじ2/3 しょうゆ小さじ1 ごま油小さじ1/3

* 調味料は先に合わせておきます。

- 1、小松菜は2cmの長さに切る
- 2、小鍋に豚こまをいれて、水を300cc入れる。豚こまに火が通ってきたらあくをとりあわせ調味料をいれて煮立たせ、小松菜を入れる。味をみて塩気が足りないときは塩を小さじ1/3入れる。
- 3、最後に卵をときほぐし、卵とじにする。
- 4、ご飯の上に、具をのせて完成。

小松菜はあくが少ない野菜なので、そのまま調理しても歯ごたえを残しておいしく食べられます。また、これから冬の時期になるとますます栄養素を蓄え、カルシウムはほうれん草の3倍になります。炒め物などにも使いやすい小松菜なので、今からおいしくなるこの季節に食卓の1品に加えられるといいですね。