



レシピ紹介

12月号

「みそ」レシピを紹介します♪

レバーを食べやすく!

レバーの甘みそ煮

レバーには、血の材料となる鉄分が豊富に含まれており、子どもたちの成長に欠かせない栄養素です。

レバーは苦手! という方も多いかもしれませんが・・・
保育園では人気のメニューです!



<材料 (4人分)>

豚レバー	120g	
★しょうが	少々	(1.2g)
★にんにく	少々	(0.4g)
★しょうゆ	小さじ1弱	(4g)
鶏モモ肉	120g (約 1/2 枚)	
片栗粉	大さじ2と 大さじ1/2	(24g)

揚げ油	適量	
●酒	少々	(3.2g)
●みそ	小さじ1強	(8g)
●砂糖	小さじ3	(8g)
●白ごま	小さじ1	(4g)
※牛乳	適量 (血抜き用)	

※乳(全部)アレルギーがある場合は、氷水で血抜きを!

<作り方>

- ①レバーを洗い、牛乳に漬けて30分冷蔵庫へ入れる。
- ②しょうが、にんにくはすりおろし、しょうゆと合わせる。
- ③牛乳に漬けたレバーは洗わずに水分をよく切り、★の調味料につけ、20分ほど冷蔵庫へ入れる。鶏肉は食べやすい大きさに切る。下味は不要。
- ④レバーの水分をよく切る。
- ⑤レバーと鶏肉に片栗粉をまぶし、火が通るまで油で揚げる。
- ⑥●の調味料を火にかけ、⑤とからめる。





みそ蒸しパン



やさしい甘さの中に、みその味と香りが感じられる
子どもたちに人気の蒸しパンです♪



<材料（4人分、カップ4個分）>

小麦粉	80g	
ベーキングパウダー	3.2g	
みそ	小さじ1強	8g
砂糖	大さじ2	20g
調整豆乳	80g	
油	小さじ1	4g

<作り方>

- ①ボールに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて混ぜる。
- ②みそは豆乳で溶かしてから①へ加える。残りの調整豆乳も加えて混ぜる。油も入れて混ぜる。
- ③カップに4等分になるように生地を流し入れ 10分～15分蒸す。

【みその種類】

みそは、蒸した大豆に塩と米麴や麦麴を加えて混ぜ、発酵させたものです。

材料の種類によって「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」等に分けられます。

「米みそ」・・・米、大豆、塩、「麦みそ」・・・麦、大豆、塩、「豆みそ」・・・大豆、塩
長野県で馴染みのある「信州味噌」は、米みそになります。

