



レバーの味噌煮

(完了期 12カ月～)



<材 料> 1人前

豚レバー 30g

※生姜汁少々 味噌5g 砂糖3g 酒1g みりん1g 水大さじ1

<作り方>

- ① 小鍋にお湯を沸かして、レバーを茹でる。
- ② 茹でたレバーを小さく切る。
- ③ 小鍋に※の調味料を合わせ、弱火で煮る。
- ④ ③に②を加え、とろりとなるまで煮ると出来上がり。



<ワンポイント>

歯ごたえがある食べ物のため、子どもに合わせて刻んでください。