

10月10日は目の愛護デー

眼にA、鶏レバー

主菜1人分:栄養価

エネルギー	193kcal
たんぱく質	11.5g
ビタミンA	2,428μgRE

レバーが苦手…
なら、組みあわせて
少しずつ。

鶏レバーとごぼうの
チリビーンズ風

夕食
181円
でできました！

※食費は1人
当たりの金額です

材料・4人分

鶏レバー	100g	オリーブ油	大さじ1/2
塩胡椒、薄力粉	各適量	酒	大さじ1
ごぼう	20cm程度	洋風だしの素	1/2袋
ミックスビーンズ	1/3缶	砂糖	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	塩胡椒	適量
にんにく	1/2かけ		
鷹の爪	1本		
トマト缶	1/2缶		

作り方

- ① 鶏レバーは小さめの一口大に切って水にさらして水気を拭き、塩胡椒を振って薄力粉をまぶす。
- ② ごぼうは乱切りにして下茹でする。
- ③ 玉ねぎは角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④ 深めのフライパン(または鍋)にオリーブ油とにんにく、鷹の爪(種を取る)を入れて火にかけ、香りが立ってきたら①のレバーを炒める。酒を加えて、焼き色がついてきたら皿に取り出しておく。
- ⑤ そのままのフライパンで玉ねぎとごぼうを炒め、ミックスビーンズ、トマト缶、洋風だし、砂糖を加えてレバーを戻し、弱～中火で10分程度蓋をして煮込み、塩胡椒で味を調える。

ビタミンAは目の粘膜の新陳代謝を高め、粘膜や角膜へのダメージを防ぎます。

ビタミンという野菜をイメージしますが、その含有量はなんと鶏レバーがダントツ！

但し、ビタミンAを含むブロッコリーやほうれん草などには、目に優しい栄養が含まれ、白内障などの予防にも有効なので、バランスよくとりたいものです。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。

野菜も
レバーも、
これ一品で！

ピリ辛レバーと
野菜のビビンバ丼

主菜1人分:栄養価

エネルギー	473kcal
たんぱく質	19.8g
ビタミンA	3,853μgRE

夕食
268円
でできました！

※食費は1人
当たりの金額です

材料・4人分

【ピリ辛レバー】

鶏レバー	1パック
塩胡椒	少々
鶏ミンチ	100g
玉ねぎ	1/2個
ごま油	大さじ1/2
水	各1/2かけ
味噌、砂糖、酒	各大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
濃口醤油	大さじ1/2

【具材】

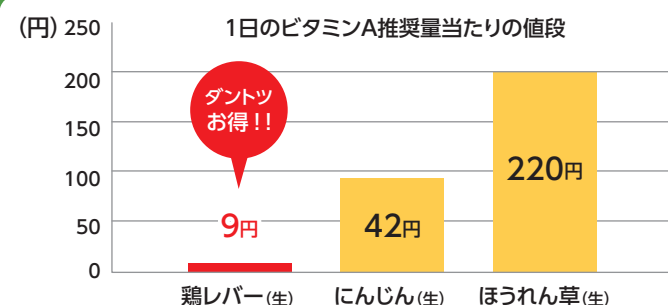
もやし	1袋
ほうれん草	1/2袋
人参	1/2本
えのきたけ	1袋
海苔	全形1枚
塩	小さじ1
ごま油	大さじ1
白米ご飯	2合分
いりごま	適量

作り方

- ① 鶏レバーは細めに切って水にさらし、水気を拭いて塩胡椒をふる。
- ② 玉ねぎは薄切り、生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を温め、②の玉ねぎ、生姜、にんにく、鶏ミンチを炒める。
- ④ レバーを加え、焼き色がついてきたらAを加え、煮詰めるように炒める。
- ⑤ 人参は細切りにしてさっと茹でる。もやしとほうれん草も茹で、ほうれん草は3～4cm長さに切る。えのきは1/2に切ってほぐし、さっと茹でる。それぞれBの塩とごま油を加えて和える。もやしにはちぎった海苔も加える。
- ⑥ 器にご飯を盛り、具材をそれぞれ盛り付ける。お好みで炒りごまを振る。

栄養のお値段は、 たった9円！

30～69歳女性の1日当たりのビタミンAの推奨摂取量で計算すると、1日なんと9円。レバーは、野菜の中でもビタミンAが多い人参やほうれん草と比べても、お値段がダントツお得です。



野菜不足な時にはレバーを。

緑黄色野菜にはビタミンAが多いことは知られていますが1日350g必要と言われる中、野菜不足の方も多いのでは？

レバーのビタミンAは、野菜の中でも一番含有量の多いにんじんより飛びぬけて多いのです！さらに、ビタミンAは体内に蓄積されやすいので、1週間に家族(4人)でレバー1パック、これで十分なんです。上手に活用しましょう。

(レバーは、少量でも必要なビタミンAが十分摂れる食材ですが、特に妊婦の方などは、過剰摂取にご注意ください。目安:全鰯若どり肝(レバー・ハツ)の場合、1日7g。)

