

実は、風邪予防にもオススメなんです。

鶏レバー

レバー(肝臓)は鉄分をはじめ、ビタミンA、B群やタンパク質など、栄養が豊富な食材。しかも1人分は少量でOKなんです！そろそろ寒さや乾燥が気になる季節。風邪が流行する前に、風邪に負けない体づくり、はじめませんか？



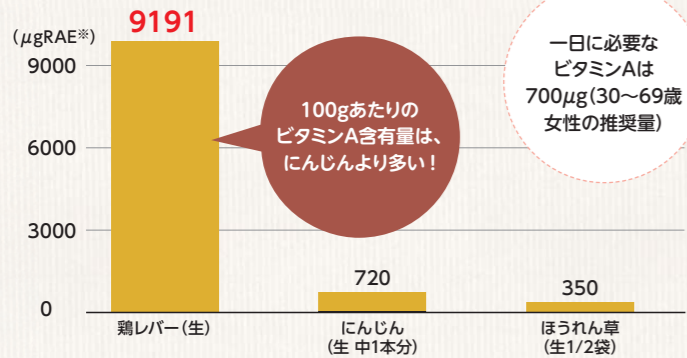
注目 その1 ビタミンAが風邪予防にきく！野菜不足の人にもおすすめ！

皮膚や粘膜の形成に働き、肌の乾燥や風邪などのウイルスの侵入を防ぐ役割があるとされるビタミンA。

緑黄色野菜に多く含まれていますが、レバーに含まれるビタミンAは、にんじん(野菜の中でもトップクラス)より多く、食材の中でもダントツです！しかも、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)でもレバー1パック、これで1日の必要量は十分満たされます。

(全ての方の摂取目安・秋川牧園きも(レバー・ハツ)の場合、1日8g。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、特に妊婦の方は過剰摂取にはご注意ください。)

100gあたりのビタミンA



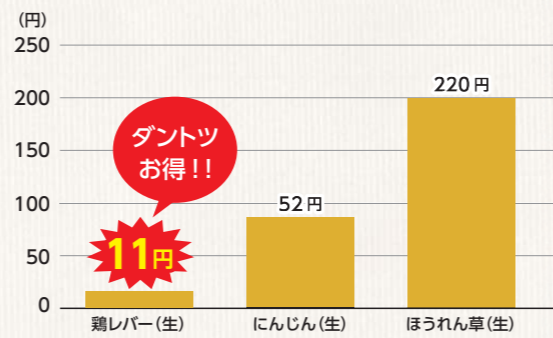
注目 その2 家計も栄養も大助かり！栄養あたりの値段は

たったの11円。
1日8gでOK!

※30~69歳女性の推奨摂取量で計算

ビタミンAの推奨される摂取量で計算すると、1日なんと11円(1人あたり約8g)。こちら、野菜の中でビタミンAが多いにんじんやほうれん草と比べても、お値段がダントツお得です。

1日のビタミンA 推奨摂取量あたりの値段



すべて植物性飼料。風味の違いがわかります。



秋川牧園の鶏は、トウモロコシや大豆を中心とした、全植物性の飼料で育てています。臭みが少ないので、シンプルに塩胡椒で炒めただけでおいしく食べられます。



消化・排泄に関わる臓器であるレバーは、独特の臭みが苦手という人も多いようですが、「秋川牧園のレバーは食べやすい」という声をいただくことも。ぜひ一度、お試しください。



0825 凍 新・全植若どりきも(レバー・ハツ)
150g(トレー入)/秋川牧園 全植若鶏農場 [4ヶ月] 190円 → セール本価 185円 (税込 200円)
ビタミン、鉄分を豊富に含んだ部位(ハツ・レバー)です。甘露煮、レバニラ炒めなどに。

秋川若鶏のレバーを13%配合！

レバー入りミートボール

レバー特有のにおい・食感が苦手！という人でも食べやすいよう、形や味付けを工夫。温めるだけはもちろん、カレーやシチュー、スープの具にも使いやすいミートボールです。

栄養価(100gあたり)

エネルギー	183kcal
タンパク質	10.9g
脂質	10.0g
炭水化物	12.4g
ビタミンA	1,170μg
鉄	1.4mg

1175 凍

レバー入りミートボール

400g/秋川牧園 [9ヶ月]

500円 → セール本価 495円 (税込 535円)

若鶏きもを13%配合。甘酢あんにかめたりカレー・シチューの具にもおすすめです。

原材料 鶏肉(国産)、鶏肝(鶏肝臓、心臓)(国産)、玉ねぎ(国産)、パン粉、鶏卵、醤油、砂糖、食塩、生姜ペースト、清酒、山芋パウダー、揚げ油(なたね油)



レバー入りミートボールを使って！



玄米入りご飯

主食1人分:栄養価

エネルギー	262kcal
タンパク質	4.2g
食塩相当量	0.0g

しゃきしゃき野菜とレバー入りミートボールの南蛮風

主菜1人分:栄養価

エネルギー	187kcal
タンパク質	9.1g
食塩相当量	1.5g

里芋のはちみつ胡麻和え

副菜1人分:栄養価

エネルギー	89kcal
タンパク質	2.3g
食塩相当量	0.6g

ほうれん草とエリンギの味噌汁

汁物1人分:栄養価

エネルギー	56kcal
タンパク質	4.5g
食塩相当量	1.1g

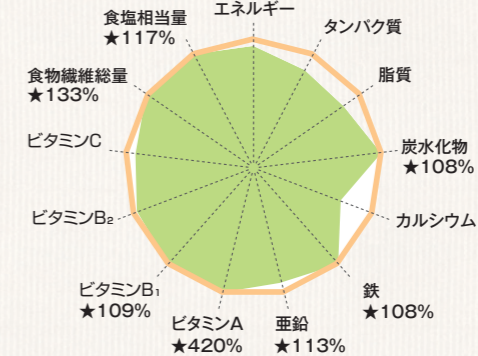
しゃきしゃき野菜とレバー入りミートボールの南蛮風

材料・4人分

- 1175 レバー入りミートボール …300g
- 片栗粉 …… 適量
- 玉ねぎ …… 中3/4個
- 人参 …… 1/2本
- ピーマン …… 中1個
- だし汁 …… 大さじ4
- 酢 …… 大さじ3.5
- A 濃口醤油 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1.5
- 鷹の爪 …… 1本
- 揚げ油 …… 適量

作り方

- 野菜はすべて千切りにする。
- レバー入りミートボールは片栗粉をまぶし、表面がカリッとする程度に素揚げする。
- Aの調味料を鍋に入れ、一煮立ちしたら①の野菜と、②のミートボールを加える。
- 冷蔵庫で冷まして味を馴染ませたら、器に盛り付ける。



夕食合計 (1人分) 383円

※1食分の栄養レーダーチャートの外枠は1日に摂りたい量の1/3を基準としています
※★のついている栄養素は夕食の必要量以上を示しています

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。