

豚レバーを用いた 料理レシピ集



山梨学院短期大学
YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE

食物栄養科 中川ゼミ

もくじ

○和食

1. せいだのたまじ風レバー炒め
2. レバーとなすの味噌炒め
3. レバーときのこの串焼き

○洋食

4. ピーマンの肉詰め
5. 豚レバーとパプリカの色野菜ソテー～チリソース添え～
6. レモン香る豚レバーのきのこクリーム
7. 豚レバーのころころチーズカツ
8. 豚レバーのネギチーズパイ～野菜添え～

○中華

9. キムチーズレバー餃子
10. 豚レバーとチキンの照り焼きバーグ
11. 豚レバーとキムチのピリ辛チャーハン
12. レバニラ風中華スープ
13. たっぷり野菜と甘酢あんの豚レバー肉団子
14. ごま油香る豚レバーのビビンバ
15. ヤンニョムレバー

1. せいだのたまじ風レバー炒め

【材料】(1人分)

- ・豚レバー 50g
- ・じゃがいも 100g
- ・味噌 18g
- ・砂糖 18g
- ・ごま油 18g



【作り方】

1. じゃがいもは洗い、素揚げする。
2. 鍋に1. を入れ、じゃがいもが隠れるくらいひたひたに水を入れ、味噌、砂糖を入れる。
3. 水分が半分になるまで蓋をして、中弱火で煮る。
4. 水分が半分になったら強火にし、水分を一気に飛ばす。
5. 味噌を煮からめたら完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
385	14.3	22.4	39.0	10.7	25
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
8.2	6500	0.26	1.85	38	2.3

【ワンポイント】

・マスキング効果のある“砂糖”と“味噌”を使用して、レバーの香りをカバーしたまろやかな味わいに仕上げました。

2. レバーとなすの味噌炒め

【材料】(1人分)

・豚レバー	60g
・なす	70g
・ごま油	4g
・すりおろし生姜	1g
・味噌	6g
・酒	5g
・みりん	6g
・醤油	2g
・砂糖	1g

A



【作り方】

1. なすは、ヘタを切り落として乱切りにし、170℃の揚げ油で素揚げする。
2. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、すりおろし生姜となすを炒める。
3. 豚レバーを入れて炒め、**A**を入れて全体に味がなじむように炒め合わせて盛り付ける。
4. 大葉と糸唐辛子を散らして完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
152	13.9	6.5	10.5	1.9	23
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
8.3	7806	0.24	2.20	15	1.2

【ワンポイント】

・味噌にはマスキング効果があるため、レバーの臭みを抑え食べやすくなります。また、ごま油の風味も活かし、生姜や大葉等の香味野菜を使用することでさらに食べやすくなります。

3. レバーとキノコの串焼き

【材料】(1人分)

・豚レバー	50g	・すりごま	8g
・エリンギ	40g	・こしょう	1g
・しいたけ	30g	・ごま油	15g
・小ネギ	5g		
・醤油	15g		
・砂糖	8g		
・酒	3g		
・おろしにんにく	3g		
・おろし生姜	1g		



【作り方】

1. しいたけとエリンギは、石づきを落として一口大に切る。
2. 小ネギは、4cmの長さに切る。レバーは、一口大に切る。
3. ボウルに醤油、砂糖、酒、にんにく、生姜、すりごま、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
4. 竹串に、1と2を交互に刺す。
5. フライパンにごま油を熱し、4を並べる。3を回しかけて、強火で焼く。
6. 両面に、こんがりとした焼き色がついたら完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
315	15.3	21.4	18.5	4.0	113
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
8.1	6510	0.30	2.01	13	2.5

【ワンポイント】

- ・秋の風物詩キノコと串焼きにして、見た目も楽しめるように工夫しました。
- ・味付けは、にんにくや生姜などの風味を活かし、レバーは、食べやすさを考えて小さく仕上げました。

4. ピーマンの肉詰め～カレー風味～

【材料】(1人分)

・ピーマン	50g
・豚レバー	25g
・豚ひき肉	25g
・玉ねぎ	15g
・パン粉	10g
・カレー粉	3g
・塩コショウ	1g
・サラダ油	10g
・ピザ用チーズ	10g

A



【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにし、ピーマンはヘタを切り落として縦半分に切り、種を取り除く。
2. A の材料を全て混ぜ合わせ、粘りが出るまでよく捏ねる。
3. ピーマンに 2 を詰める。
4. 熱したフライパンにサラダ油をひき、肉の面を下にして中火で焼く。
5. 焼き色がついたら蓋をして、弱火で 8 分程火が通るまで焼く。
6. ピザ用チーズを乗せ、蓋をして弱火でチーズが溶けるまで焼いたら完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
267	14.5	19.1	13.5	2.9	98
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
5.0	3296	0.32	1.03	44	1.4

【ワンポイント】

- ・レバーを食べやすくする工夫として、“カレー粉”を使用しました。
カレーのスパイスを利用したことで、レバーの風味をカバーした一品になりました。

5. 豚レバーとパプリカの色野菜ソテー ～チリソース添え～

【材料】(1人分)

・豚レバー	25g
・パプリカ(オレンジ)	15g
・パプリカ(赤)	15g
・クミン	0.5g
・エリンギ	10g
・オクラ	5g
・塩	0.5g
・ごま油	6g
・チリソース	10g



【作り方】

1. 豚レバーに、クミンを振りかけてよく混ぜる。
2. パプリカは、種とわたを取り除き2～3cmの輪切りにする。
3. フライパンにごま油 4gをひいて 2.のパプリカを両面焼き、1. の豚レバーを炒め、パプリカに詰める。
4. エリンギは、1cm幅にスライスしてごま油2gで両面を焼く。
5. オクラは、600Wの電子レンジで 40 秒加熱し、斜め切りにして塩を振る。
6. 皿に盛り付け、チリソースをかけて完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
117	5.9	7.8	7.2	1.1	8
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
3.4	3274	0.12	0.95	54	1.0

【ワンポイント】

・ビタミン C を多く含む野菜を活用することで、豚レバーに多く含まれる鉄分の吸収効率が上がる料理に仕上げました。

6. レモン香る 豚レバーのきのこクリーム

【材料】(1人分)

・玉ねぎ	25g
・小松菜	30g
・しめじ	25g
・豚レバー	25g
・オリーブオイル	6g
・生クリーム	30g
・塩	0.7g
・こしょう	0.01g
・コンソメ	0.7g
・レモン果汁	5g
・片栗粉	適量
・リーフレタス	2枚
・ミニトマト	2個



【作り方】

1. 豚レバーに片栗粉をまぶし、オリーブオイルで炒める。外側がカリッとしたら、皿に盛る。
2. 玉ねぎは薄切りにし、1. のフライパンで炒める。
3. 玉ねぎに火が通ったら、ほぐしたしめじを入れて炒める。
4. 小松菜は3cm幅に切り、3. に入れて炒める。
5. 小松菜に火が通ったら、生クリーム、塩こしょう、コンソメ、レモン果汁の順番で入れて煮込む。
6. 5. を1. の上に乗せて、リーフレタスとミニトマトを添えたら完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
227	7.0	19.0	10.4	1.9	72
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
4.3	3332	0.17	1.00	22	1.0

【ワンポイント】

- ・生クリームのマスキング効果を活かし、レバーの風味が苦手な方も食べやすく仕上げました。
- ・レモン果汁を加えているため、しつこくなりすぎず全年齢の方に食べやすい味付けです。

7.豚レバーのころころチーズカツ

【材料】(1人分)

・豚レバー挽肉	35g
・鳥挽肉	35g
・セージ	0.01g
・塩	0.6g
・こしょう	0.01g
・ピザ用チーズ	10g
・薄力粉	3g
・溶き卵	7g
・パン粉	7g
・サラダ油	7g
・ベビーリーフ	10g
・ミニトマト	10g

○ソース

・とんかつソース	6g
・粒マスタード	2g
・マヨネーズ	2g



【作り方】

1. ソースの材料は、全て混ぜ合わせておく。
2. 2種類の挽肉と塩、こしょう、セージを混ぜ合わせ、ピザ用チーズを包み丸く形成する。
3. 薄力粉、溶き卵、パン粉の順にまぶし、170℃の油で5分程揚げる。
4. 皿にベビーリーフを敷き、3. をのせる。ミニトマトとソースを添えて完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
269	18.1	18.1	11.0	0.8	88
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
5.5	4630	0.20	1.41	12	1.5

【ワンポイント】

・セージを加えることで、レバー特有の風味を抑えました。また、硬いイメージのある豚レバー肉ですが、豚レバーをひき肉に加工することで、軟らかい食感を味わえます。

8. 豚レバーのネギチーズパイ ～野菜添え～

【材料】(1人分)

・豚レバー	25g
・長ねぎ	10g
・チーズ	15g
・塩	0.2g
・こしょう	0.1g
・卵(上塗り用)	5g
・パイシート	50g
・さつまいも	10g
・ピーマン	8g
・トマト	20g



【作り方】

1. 冷凍パイシート2枚は10分程、室温に出しておく。1枚だけ二つ折りにして、合わせた側から、1cm間隔で、包丁で切り目を入れておく。
2. 豚レバーは、1cm角に刻み、塩とこしょうで下味をつける。
3. 長ねぎは、斜め薄切りにする。
4. パイシートの上に、豚レバーと長ネギ、その上にシュレッダーチーズをのせて、周囲に溶き卵をぬっておく。
5. 切り目をつけたパイシートを上からかぶせ、合わせる。上に卵液をはけで塗る。
6. オーブンを200℃に予熱し、15～17分、表面がこんがりとし、色づくまで加熱する。
7. 添えの野菜のさつまいも、ピーマンは下茹でし、トマトは半分に切って、お皿に添える。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
307	12.1	18.9	25.1	1.6	114
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
3.7	3319	0.15	1.00	21	1.2

【ワンポイント】

- ・ネギの香味とチーズのコクで、レバーの独特の香りをマスキングするので、幅広い年齢に食べやすいように工夫しました。
- ・主食として、朝食や昼食に、野菜の栄養も補給しながら、手軽にレバーを取り入れられます。

9.キムチチーズレバー餃子

【材料】(1人分)

・餃子の皮	35g
・豚レバー	15g
・豚ひき肉	15g
・キムチ	20g
・チーズ	20g
・キャベツ	20g
・砂糖	1g
・サラダ油	10g
・ごま油	5g



【作り方】

1. キムチとキャベツはみじん切りにし、豚レバーはひき肉にする。
2. 豚レバー、豚ひき肉、キムチ、チーズ、キャベツ、砂糖を混ぜ合わせる。
3. 餃子の皮に、2.を包む。
4. フライパンでサラダ油を熱し、餃子を並べて強火で1分焼く。
5. 焼き色がついたら、水を加えて蓋をする。中火で約3分、蒸し焼きにする。
6. 仕上げに、ごま油を回しかけて完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
354	14.4	23.8	23.8	1.6	153
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
2.8	2007	0.21	0.68	14	1.2

【ワンポイント】

- ・レバーの鉄吸収を促進するため、ビタミンCの多く含まれるキャベツを使用しました。
- ・ビタミンを多く含む野菜、たんぱく質源となる肉、カルシウムを豊富に含んだ乳製品をバランスよく使用しており、栄養満点の一品になっています。

10.豚レバーとチキンの照り焼きバーグ

【材料】(1人分)

・豚レバー挽肉	30g
・鳥挽肉	60g
・パン粉	8g
・溶き卵	10g
・ナツメグ	0.01g

○タルタルソース

・茹で卵	10g
・玉ねぎ	10g
・マヨネーズ	12g
・食酢	1.5g
・砂糖	0.5g
・塩	0.3g
・こしょう	0.01g



○照り焼きソース

・食酢	7.5g
・醤油	12g
・みりん	12g
・砂糖	1g

○付け合わせ

・ミックスレタス	15g
・ミニトマト	20g
・小ねぎ	5g
・精白米	40g

【作り方】

1. タルタルソースを作る。玉ねぎはみじん切りにし、10分程水にさらして絞る。茹で卵は、細かく切り玉ねぎと調味料を全て混ぜ合わせておく。
2. 豚レバー挽肉、鶏挽肉、パン粉、ナツメグを混ぜ合わせ、小判型に形成する。
3. 薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ揚げ焼きにする。余った溶き卵は、上から回しかける。
4. 照り焼きソースの材料は全てボウルに入れて混ぜ合わせ、肉を取り出した3.のフライパンに入れ加熱する。とろみが付いたら、3.の肉を入れて絡める。盛り付けて完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
470	24.4	20.4	48.2	1.4	44
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
5.8	4014	0.26	1.32	18	2.5

【ワンポイント】

- ・肉を揚げ焼きにする際、余った溶き卵を回しかけることで照り焼きソースが絡みやすくなります。また、ナツメグを挽肉に混ぜ合わせることで、レバーの臭みを抑え食べやすくなります。

11.豚レバーとキムチの ピリ辛チャーハン

【材料】(1人分)

・精白米	85g
・豚レバー(挽肉)	50g
・キムチ	30g
・溶き卵	1 個分
・豆板醤	6g
・醤油	6g
・ごま油	6g
・小ねぎ	3g



【作り方】

1. 米は洗い、1.3 倍の水を加えて 20 分吸水後、炊飯する。
2. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、豚レバー(挽肉)を炒める。
3. 豚レバーに火が通ったら、豆板醤を加えて中火で炒める。
4. ご飯と溶き卵を加え、強火でご飯がぱらぱらになるまで炒める。
5. 醤油を加えて中火で炒め合わせ、火からおろす。
6. お皿に盛り付け、キムチと小ねぎをのせて完成。

【栄養価】(1 人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
503	24.0	14.8	70.2	1.4	56
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
8.5	6643	0.29	2.08	16	3.1

【ワンポイント】

- ・豚レバーはひき肉にして、調味料、飯と混ぜ合わせることで食べやすくなっています。
- ・豚レバーひき肉は、粗挽きにすることでキムチの食感と相まってより美味しく仕上がります。

12.レバニラ風 中華スープ

【材料】(1人分)

・豚レバー	25g
・にら	5g
・もやし	25g
・小ねぎ	1g
・水	150mL
・鶏がらスープの素	2g
・塩	0.2g
・こしょう	0.01g
・醤油	1.5g
・オイスターソース	1g
・溶き卵	30g (1/2 個分)
・餃子の皮	2 枚



【作り方】

1. 豚レバー、にら、もやしはみじん切りにし、小ねぎは輪切りにする。
2. もやしは、レンジでしんなりとするまで温める。
3. もやし、にら、レバーを合わせて鶏ガラスープの素以外の調味料を加え、混ぜ合わせる。
4. 3. を餃子の皮に包み茹でる。
5. 分量の水に鶏がらスープの素を加え、沸騰させたら溶き卵を回し入れかき玉汁を作る。
6. 茹でた餃子と小ねぎを加えたら完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
102	10.1	4.9	5.4	0.6	24
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
3.9	3329	0.12	1.05	8	1.4

【ワンポイント】

- ・レバーの風味が苦手な人も食べられるよう、香味野菜と豚レバーを合わせて餃子の皮で包みました。

13. たっぷり野菜と甘酢あんの 豚レバー肉団子

【材料】(1人分)

・豚レバーひき肉	30g	
・豚ひき肉	30g	
・にんじん	40g	
・ブロッコリー	40g	
・玉ねぎ	25g	
・パン粉	5g	}
・酒	3g	
・醤油	4g	}
・砂糖	2g	
・おろし生姜	1g	}
・水	30mL	
・砂糖	9g	}
・食酢	7g	
・醤油	9g	
・片栗粉	5g	



【作り方】

1. **B**の材料は、全て混ぜ合わせ、とろみがつくまで加熱する。
2. ブロッコリーは小房に分けて茹でる。にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし形切りにする。
3. ボウル内で2種類のひき肉を混ぜ合わせたら **A** を混ぜ、1口大に形成する。
4. 160℃に熱した揚げ油に3. を入れ、約4分加熱し油をきる。
5. フライパンにごま油を入れ中火で熱し、にんじんと玉ねぎを炒め、しんなりしたら、4. を入れてさらに炒める。
6. ブロッコリーを入れて1. を回しかけ、混ぜ合わせたら完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
236	15.9	7.9	28.9	3.8	45
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
5.2	4221	0.43	1.29	66	2.1

【ワンポイント】

- ・ビタミンCを多く含むブロッコリーを使用し、豚レバーに含まれる鉄分の吸収を促進します。
- ・肉団子にすりおろし生姜を混ぜ、レバー特有の香りを抑えました。

14. ごま油香る豚レバーのビビンバ

【材料】(1人分)

・豚レバー	25g
・人参	20g
・もやし	25g
・ほうれん草	50g
・精白米	60g
・ごま油	4g
・鶏がらスープの素	2g
・醤油	4g
・砂糖	1g
・トウバンジャン	2g
・すりおろしにんにく	0.5g
・刻みのり	1g
・卵黄	1個分



【作り方】

1. 人参は、皮を剥き千切りにする。
2. 1Lの沸騰水に、塩小さじ1(分量外)を加えてほうれん草を茹でる。火が通ったら、冷水にさらして水気を絞り、5cm幅に切る。
3. 中火で熱したフライパンにごま油 2gをしき、人参と豚レバーを炒める。
4. 3. に洗ったもやしと2. を加え炒め、全体に油が回ったら混ぜ合わせたAを加え炒める。
5. フライパンにごま油2gをしき、米飯を炒めて丼ぶりに盛り付ける。
6. 5. の上に 4. を盛り付け、中央に卵黄を乗せて刻みのりを散らしたら完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
389	15.6	14.2	54.1	3.0	79
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
6.3	3761	0.28	1.18	28	2.0

【ワンポイント】

- ・ビタミン C を多く含むほうれん草を使用することで、豚レバーに含まれる鉄分の吸収を促します。

15.ヤンニョムレバー

【材料】(1人分)

・豚レバー	75g	・サラダ油	10g
・片栗粉	10g	・チーズ	5g
・コチュジャン	7.5g	・いりごま	0.5g
・ケチャップ	5g		
・醤油	4g		
・みりん	4g		
・砂糖	1g		
・おろしにんにく	1g		



【作り方】

1. レバー全体に、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、1を揚げ焼きにする。
3. 別のフライパンにコチュジャン、ケチャップ、醤油、みりん、砂糖、にんにくを入れて、ひと煮立ちさせる。
4. 3.に 4.を入れ、全体に絡んだら火からおろす。
5. 熱いうちにチーズをかけて溶かし、白ごまを散らして完成。

【栄養価】(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
254	17.2	14.3	15.6	0.5	47
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
10.1	9774	0.27	2.74	16	2.4

【ワンポイント】

- ・最近流行している韓国ブームに乗っ取って、ヤンニョムレバーを作りました。
- ・レバー特有の香りをカバーできるように、にんにくやコチュジャンの風味を活かしました。



山梨学院短期大学
YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE

豚レバーを用いた料理レシピの開発

中川 裕子 教授
古屋 七虹 助手

山梨学院短期大学 食物栄養科 2年生

小笠原 祐衣
柿澤 茉衣