



揚げレバーのソース絡め（普通食）

材 料 1人分

豚レバー	30g
片栗粉	1g
油	適量
しょうゆ	1.5g
酒	0.5g
生姜汁	2g
人参	10g
ピーマン	5g
玉ねぎ	25g
ケチャップ	10g
ウスターソース	2g
砂糖	1g
白いりゴマ	2g



作ってみてね



作 り 方

- ① 豚レバーを流水でもみ洗いをし、ザルで水を切っておく。
- ② しょうゆ、酒、生姜汁をボールに合わせ、①を入れ、1時間ほど漬けておく。
※生姜汁は生姜の皮をむき、すりおろし器ですりおろした後、手で握って汁を絞ります。
- ③ ②をザルで水気を切り、片栗粉をまぶし、170℃程の揚げ油を用意し、火が通るまで揚げ、油をきり、置いておく。
- ④ フライパンに油を少量ひき、人参、玉葱を炒め、しんなりしてきたら、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を加え、ピーマン、③を加え、炒め合わせる。
- ⑤ 最後に火を止め、白いりゴマをふり、混ぜ合わせたら完成。

栄養成分 1人分

エネルギー	134kcal
たんぱく質	10.2g