

簡単♪柔らか旨い！レバニラ炒め

材料 (3~4人前)

豚レバー200g ニラ1束
もやし2袋 玉ねぎ1個

☆酒大さじ2 ☆醤油大さじ1

☆おろしニンニク小さじ2

☆おろし生姜小さじ1/2

★醤油大さじ2 ★砂糖小さじ1

★オイスターソース大さじ1



ニンニクみじん切り小さじ1程度 塩コショウ少々 中華だし(香味ペースト)3cmくらい
牛乳適量 ごま油適量

作り方

-  薄く切ったレバーを牛乳に浸します。20分以上浸します。
-  水でよく洗ったレバーに☆の材料で漬けます。しばらく置きます。(15分くらい)
-  レバーの水分を軽く取り、袋の中で片栗粉をまぶします。
-  ごま油をひきレバーを揚げ焼きします。表面はこんがり焼きます。
-  レバーを一旦取り出し、フライパンを拭きごま油をひいてニンニクのみじん切り、野菜を炒めます。時間差でニラは最後に入れます。
-  野菜に火が通ってきたらレバーを投入！塩こしょう、中華だし、★の調味料を入れ強火でさっと炒めたら出来あがり♪

コツ・ポイント

牛乳でしっかり血抜きをすることで独特な臭みを取ることが出来ます。野菜は強火でササッと炒めると美味しく仕上がります！