

レバニラ炒め

炒め物

156kcal / 脂質10.7g / 塩分0.9g



ワンポイント

レバーは食べやすいように、しょうがと、調味料で下味を付け、揚げます。血抜きをしたレバーは、そのまま野菜と一緒に炒めてもOKです。(その場合〈A〉は不要です)

※学校給食では、「若鶏レバー竜田揚げ」を使っています。



材料(4人分)

・ 鶏レバー 120g

〈A〉

・ しょうが 少々
・ しょうゆ(こいくち) 小さじ1
・ 酒 小さじ1/2

・ 片栗粉 大さじ2
・ にら 80g
・ 揚げ油 適宜
・ にんじん 20g
・ しょうが 少々
・ にんにく 少々
・ サラダ油 小さじ1/2

〈B〉

・ オイスターソース 小さじ1
・ 酒 小さじ1弱
・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1強
・ 砂糖 小さじ1/2
・ 豆板じゃん 少々

・ ごま油 少々
・ 塩 少々

作り方

- ① レバーは一口大に切り、水につけ、血抜きをする。しょうがはすりおろす。
- ② レバーは〈A〉の調味料で下味をつける。
- ③ レバーに片栗粉をつけ、170℃の油で揚げる。
- ④ にらは3cm長さに切る。にんじんはせん切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする
- ⑤ サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、にんじんを炒める。
- ⑥ 〈B〉で調味し、にら、レバーを加えてさらに炒める。
- ⑦ ごま油を加える。
- ⑧ 塩で味をととのえる。