

豚レバーのつや煮

<主な材料・4人分>

豚レバー	80g
しょうゆ	小さじ1
ショウガ	2分の1片
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
タマネギ	1個
ニンジン	2分の1本
ピーマン	1個

<調味料 A>

しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	100ml
牛乳	50cc



<作り方>

- ① ショウガは皮をむいてすりおろし、ボウルでしょうゆと合わせておく。
- ② 豚レバーは食べやすい大きさに切り、別のボウルに入れた水でよく洗う。水のにごりがなくなるまでこれを何度か繰り返す。
- ③ バット水切りしたレバーを並べ、牛乳を加え、冷蔵庫に1時間置く。
- ④ 牛乳を洗い流して、①に漬け込み下味をつける。
- ⑤ 味がなじんだら、片栗をまぶして180℃に熱した揚げ油で揚げる。
- ⑥ タマネギは薄切り、ニンジンは乱切り、ピーマンは1.5cm角に切る。
- ⑦ 調味料 A を鍋に沸かして⑥を入れ、柔らかくなるまで煮る。⑤も加えてさっと煮て、汁にとろみがついたら器に盛り付けて完成。

【エネルギー 141kcal タンパク質 7.5g 塩分 1.4g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)