

## 鶏レバーとニラの炒め物

鶏レバーは、鉄、ビタミン A を豊富に含み、しっとりなめらかな食感が特徴です。牛や豚に比べて臭みやクセが少なく、食べやすいレバーです。

### 材料（4人分）

鶏レバー 240 g  
にら 1束  
豆もやし 1/2袋  
赤パプリカ 1/8個  
にんにく 1片  
豆板醤 小さじ2  
ごま油 大さじ1  
サラダ油 大さじ1  
片栗粉 大さじ1

#### 《下味》

しょうゆ 小さじ2  
こしょう 少々  
生姜のすりおろし 小さじ1

#### 《合わせ調味料》

しょうゆ 大さじ1  
オイスターソース 小さじ2  
砂糖 小さじ1  
こしょう 少々



### 作り方

- ①鶏レバーは食べやすい大きさに切り、水に放って臭みを抜く。水気を拭き取り、《下味》の材料をからめて10分置く。ペーパーで水気を取って、片栗粉をまぶす。
- ②ニラは4cmの長さに切り、赤パプリカは千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンににんにく、豆板醤、ごま油、サラダ油を入れ熱し、いい香りがしてきたら①を加え強火で焼き付け、弱火にし、蓋をして火を通す。
- ④再び火を強め、③に②のニラ、赤パプリカ、豆もやしを加え炒め、《合わせ調味料》を回し入れ全体を炒め合わせ、器に盛る。

### 1人分栄養価

エネルギー 151kcal  
蛋白質 13.2g  
塩分 2.1g