

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