

18日 朝食

レバーのしぐれ煮

材料 4人分 塩分1.1g (1人)

鶏レバー 200g

ニンジン 80g (2/3本)

ピーマン 60g (1個)

しらたき 40g

しょうが 4g

油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1と1/2	} A
砂糖 大さじ1と1/3	
みりん 大さじ1/2	
だし汁 200cc	

作り方

- ① レバーは血合いを取り除き軽く茹でる。しらたきは食べやすい長さに切り茹でる。
- ② ニンジンは乱切り、ピーマンは種を取り除き1cm角に切る。しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋にAを入れ、その後①としょうがの千切りを入れて15分程度煮る。
- ④ ③に②のニンジンを入れて柔らかくなったらピーマンを入れさらに弱火で煮る。