

# 献立名：レバーのごまみそあえ

◇主菜

## 材料（4人分）

|            |        |
|------------|--------|
| 豚レバー（スライス） | 140g   |
| 根生姜        | 1かけ    |
| にんにく       | 1かけ    |
| 濃口しょうゆ     | 小さじ1/2 |
| 酒          | 小さじ1   |
| 片栗粉        | 大さじ1強  |
| 揚げ油        | 適量     |



## タレ

上白糖・・・大さじ1弱、赤みそ・・・小さじ1強  
薄口しょうゆ・・・小さじ1弱、みりん・・・小さじ1弱  
いりごま・・・大さじ1弱

## 作り方

- ①豚レバーは、流水で血抜きをし、よく水気をきり、すりおろした根生姜・にんにく、濃口しょうゆと酒で下味をつける。
- ②タレを作る。  
調味料を混ぜて火にかけ、火が通ったらいりごまを入れる。
- ③①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④③に②のタレをからめたら完成。

## 《一人あたり栄養価》

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 132kcal |
| たんぱく質 | 8g      |
| 脂質    | 6.4g    |
| カルシウム | 30mg    |
| 鉄     | 4.9mg   |
| 塩分    | 1g      |

## 一口メモ

豚レバーの血抜きと下味をしっかりすると、臭みがなく、食べやすくなります。