

# 給食レシピ♥レバーとニラの揚げがらめ



## 材料（4人分）

- ・鶏もも肉・・・・・・・・100 g
- ・鶏レバー・・・・・・・・100 g
- ・牛乳・・・・・・・・200 cc
- A {
  - ・うすくちしょうゆ・・・・大さじ1
  - ・料理酒・・・・・・・・大さじ1
  - ・片栗粉・・・・・・・・適量
  - ・揚げ油・・・・・・・・適量
  - ・にんにく・・・・・・・・5 g
  - ・しょうが・・・・・・・・5 g
  - ・ごま油・・・・・・・・小さじ1
  - ・ニラ・・・・・・・・20 g
  - ・アーモンド・・・・・・・・15 g
- B {
  - ・こいくちしょうゆ・・・・大さじ1
  - ・うすくちしょうゆ・・・・大さじ1
  - ・料理酒・・・・・・・・大さじ2
  - ・砂糖・・・・・・・・大さじ2
  - ・みりん・・・・・・・・大さじ1

## 作り方

- ① 一口大に切ったレバーを一晩牛乳に漬け、血と臭みを抜く。
- ② レバーを洗い、水分を取り、一口大にした鶏もも肉と一緒にAに漬ける。（10～20分程度）
- ③ 片栗粉をつけ、180℃の油で2分程度揚げる。
- ④ にんにく、しょうがをすりおろす。
- ⑤ ニラを2cm幅で切っておく。
- ⑥ フライパンでごま油を弱火で熱し、④を入れ香りを移す。
- ⑦ Bを入れ一煮立ちしたらレバーと鶏肉を入れタレに絡める。
- ⑧ 衣が溶け、とろみがついてきたら、ニラを入れさつと火を通し盛り付ける。