

レバーを子どもの好きなケチャップ味で！！

レバーとポテトのケチャップ煮

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

豚レバー(スライス)	200 g
A {	
しょうゆ	小さじ 1
しょうが汁	少々
片栗粉	適量
じゃが芋	3 個
にんじん	1 本
ピーマン	1 個
揚げ油	適量
B {	
だし汁	200~250 cc
ケチャップ	大さじ 2
中濃ソース	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
みそ	小さじ 1
酒	小さじ 1
いりごま(白)	小さじ 1



【 作り方 】

- ① 豚レバーはひと口大に切り、水でもむように洗う。水気を切ってAの調味料で下味をつける。約 20 分漬け込む。汁気を切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
※ 揚げる時、油がはねることがあるので、やけどに注意！！
- ② じゃが芋は 2 cm角に切り水にさらしておく。その後ザルにあげてしっかり水気を切る。
- ③ にんじんは 1.5 cm角に切り、ピーマンは1cm角に切る。
- ④ じゃが芋は油で素揚げにし、ピーマンもサッと揚げる。にんじんは下ゆでしておく。
- ⑤ 鍋にBの調味料を入れて煮立たせ、④の野菜と豚レバーを入れる。調味料を全体にかからめ、ごまをふる。