

レバーとポテトのみそがらめ

主菜



苦手な子が多いレバーも、じゃがいもと一緒に甘じょっぱいたれでからめることで少し食べやすくなります。

【材料】 大人 4 人分

鶏レバー	150g
酒	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
しょうが汁	適量
片栗粉	適量
じゃがいも	250g

●みそだれ

ケチャップ	大さじ 1 と 1/2
中濃ソース	小さじ 1
砂糖	小さじ 2 と 1/2
赤みそ	大さじ 1/2
酒	小さじ 1
水	2g 程度
白いりごま	5g 程度

【作り方】

- ① 鶏レバーは一口大に切り、酒・しょうゆ・しょうが汁で下味をつける。
- ② じゃがいもを皮ごと食べやすい大きさにくし切りにし、素揚げする。
- ③ ①の鶏レバーの汁気を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ みそだれの調味料を合わせ加熱し、煮立ったら揚げたじゃがいもとレバー、白いりごまを加えからめる。

※豚レバーでも美味しいです。