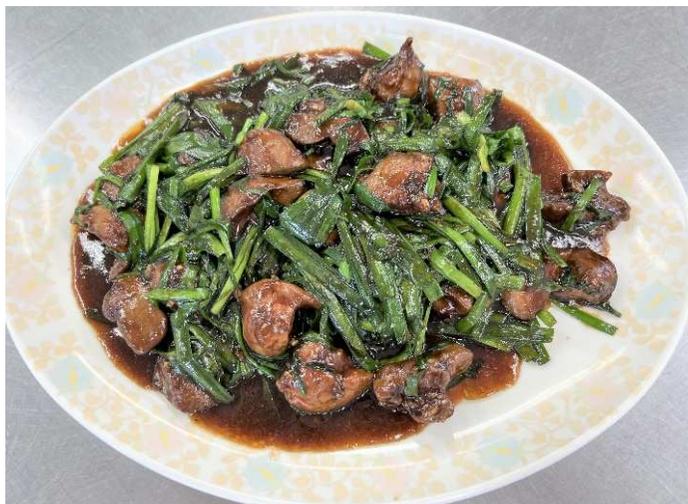


◆鶏レバニラ



材料 4人分

ニラ・・・1束
鶏レバー・・・250g
酒・・・大さじ2
塩・胡椒・・・少々
にんにく・・・1片
片栗粉・・・大さじ3
サラダ油・・・大さじ2
ごま油・・・大さじ1

☆合わせ調味料

テンメンジャン・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
酒・・・大さじ2
醤油・・・大さじ1と1/2
オイスターソース・・・大さじ1/2
味の素・・・少々
みりん・・・大さじ1
水・・・50cc
コチュジャン・・・好み

作り方

- ① 鶏レバーは水に30分ほど漬けておき、ニラは水洗いし、3～4cm幅に切る。
にんにくはみじん切りにしておく。
- ② ☆の合わせ調味料を合わせておく。
- ③ ①の鶏レバーをザルにあげ、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ④ ③の鶏レバーに酒・塩・胡椒をし、30分ほど漬けこみ下味をつける。
30分経ったら、片栗粉でまぶしておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを入れる。
にんにくの香りが出たら、④のレバーを入れ中火で4～5分炒めたら、②の合わせ調味料を入れ混ぜ合わせる。
鶏レバーに調味料が絡まったら、ニラを入れさっと混ぜてごま油を回し入れ、火を止める。
- ⑥ 皿に盛りつけて出来上がり。

※とろみが足りなければ、追加で水溶き片栗粉（分量外）を作って、調整をしてください。