

副菜



レバーとポテトの和え物



カラッと揚げたレバーとじゃが芋をほうれん草とともに甘辛いタレで和えています。レバーが苦手な人でも「これなら食べられる」と好評です♪



・豚しゃぶサラダうどん
・レバーとポテトの和え物
・ブルーベリータルト ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
- 豚レバー……………240g - A ・おろししょうが……………小さじ1 ・醤油……………大さじ1/2 ・酒……………大さじ1/2 ・片栗粉……………適量 ・じゃが芋……………120g ・揚げ油……………適量 ・ほうれん草……………100g - B ・砂糖……………小さじ2 ・醤油……………小さじ2 ・白いりごま……………大さじ1強 * 冷凍のほうれん草を活用してもOKです。   * レバーは、下味の前に流水でさらして血抜きをしたり、牛乳に漬け込んだりすると臭みが和らぎます。	①豚レバーは薄めの一口大に切り、ポリ袋にAと一緒にに入れて冷蔵庫で20分ほどおく。 ②じゃが芋は1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらしてからざるにあげ、水気を切る。 ③ほうれん草は2cm幅に切ってゆでる。流水で冷まし、絞って水気を切る。 ④Bを合わせてひと煮立ちさせ、タレを作る。(電子レンジでの加熱でもOK) ⑤油を熱して、②のじゃが芋を揚げる。 ⑥①のレバーの汁気をきって、粉をまぶし、揚げる。 ⑦粗熱が取れたら、③のほうれん草、⑤のじゃが芋、⑥のレバーをボウルに入れ、④のタレとごまを加えてよく和える。  タレはカレー粉を加えたり、ケチャップソースに変えたり、ごまの代わりにアーモンドに変えたりと、アレンジしてもおいしいですよ♪