

<主菜> レバーとポテトのカレー風味



レバーを美味しく食べられるように、色々な味付けで提供しています。
カレーのスパイシーな風味で、レバーが少し苦手な人でも食べられてしまう！かも？

<材料（4人分）>

- じゃがいも 160g(1個)～
→冷凍のフライドポテト(皮つきが良いです)を使うと簡単です！
 - ぶたレバー 120g～
レバー下味 しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
しょうが 2g
 - 片栗粉(衣)
 - 油(揚げ油)
 - ほうれん草 60g(1/2袋程度)
- ★カレーソース
- しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - みりん 小さじ2
 - カレー粉 小さじ1/2

<作り方>

- ① じゃがいもは、皮をむいて厚いちょうに切り、素揚げする。
- ② レバーは、血抜きをしてから下味につける。
- ③ ②の水気を十分に切って、しっかりと片栗粉をまぶしつけて揚げる。
※水気が残っていると油がはねるので注意してください！
- ④ ほうれん草は、さっとゆでて水冷してから水気を絞り、3センチ程度の長さにカットする。
- ⑤ たれの材料をあわせて火にかけ、一度煮立てる。
- ⑥ すべての材料を⑤で和えて完成！

※ほうれん草以外でも、小松菜やキャベツ、いんげんや枝豆など、お家にある野菜(もちろん冷凍野菜でもOK)を使って作ってください。
緑色のものが入ると見た目も良くなります。

※ソースは、少し多めに作って、和える時に味を見ながら入れる量を調整するようにすると、作りやすいです。

