

《副菜》レバーとポテトのごま和え



鉄分が豊富なレバーを子どもたちの好きな味に仕上げました。

▶材料（4人分）

豚レバー	60g
★しょうが	少々
★しょうゆ	小さじ1と1/2
片栗粉	大さじ2
じゃがいも	1個
揚げ油	適量
小松菜	80g
●砂糖	大さじ1
●しょうゆ	小さじ1と1/2
すりごま	大さじ2

▶作り方

- ① 豚レバーを千切りにして軽くゆで、★の調味料(しょうがはすりおろす)で下味をつける。
- ② じゃがいもは千切りにして素揚げする。
- ③ ①のレバーに片栗粉をまぶし、カリッとなるように揚げる。
- ④ 小松菜は2cmくらいに切ってゆで、しっかり水気を絞る。
- ⑤ ②～④を●の調味料で和え、最後にすりごまを加えてよく和えれば出来上がり。