

とりレバーとかぼちゃのアーモンド和え

★★★ 材料 (4人分) ★★★

とりレバー 110g
A { 酒 大さじ 1
おろししょうが . . . 1 かけ
しょうゆ 大さじ 1
かぼちゃ 110g
片栗粉 適宜
B { 砂糖 大さじ 1 強
みりん 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
酒 大さじ 1
スライスアーモンド . . 25g
揚げ油 適宜



レバーが苦手な人でも
食べやすくなります

<とりレバーの下処理>

- 1 とりレバーは 脂を取除き、一口大に切る。
- 2 流水で血の塊をよく洗い流す。
※ 血が残っていると、臭みの原因になるため、しっかり取り除く。
- 3 1をさっとゆでる。(2~3分)
- 4 3に A を加え、10分程度おく。
- 5 キッチンペーパーで3の水気を取る。

<その他の材料の下準備>

- かぼちゃは 2 cm角に切る。
- スライスアーモンドはフライパンを弱火にかけ、軽く炒る。

- ① かぼちゃを170℃の油で4分程度揚げる。
- ② 下処理したレバーは、片栗粉をまぶし、190~200℃の油で3分程度揚げる。(カリカリに揚あげるとよい。)
- ③ フライパンに B を入れて煮立てる。
- ④ ③に①と②を入れてからめ、アーモンドをまぶしたら出来上がり☆

