

74st
recipe

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

初夏の スタミナレシピ2種

レバニラ炒め

(2人分) 15a B太ゴ B10l

X20sH
Y78sH

流用
34sH

調理時間: 20分

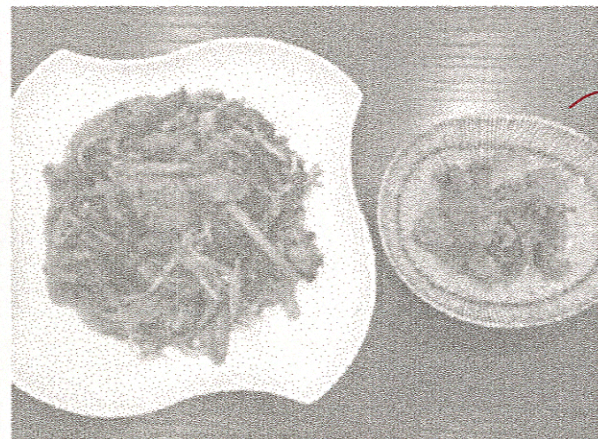
材料

- ・鶏レバー 150g
- ・レバーの下味 (酒大さじ1, しょうゆ小さじ1)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ニラ 1わ
- ・モヤシ 100g
- ・長ネギみじん切り 大さじ2
- ・おろしショウガ 小さじ1
- ・おろしニンニク 小さじ1
- ・豆板醤 小1/2
- ・合わせ調味料 (オイスターソース小さじ1, 酒大さじ2, しょうゆ大さじ1, 砂糖小さじ1)
- ・サラダ油 大さじ2

作り方

1. レバーの下処理をする。大きい塊は半分に切る。流水でよく洗い、血の塊や白い筋を取り除く。筋はキッチンバサミなどが切りやすい。スポンジの水を切るように、レバーを何回も優しく握って血を出す。手で握って出てくる水が透明になるまで行う。その後、キッチンペーパーなどで水気を取る。
2. きれいにしたレバーを5mmのそぎ切りにして、下味に10分つけ、片栗粉をまぶす。
3. ニラは洗って4cmの長さに切る。モヤシは水にさらしてシャキッとさせて、水を切る。
4. フライパンにサラダ油を熱し、2. のレバーをこんがり焼き色が付くまで焼く。

レバーは、好き嫌いが分かれる食べ物ですが、栄養満点です。鶏レバーはわりに癖がなく、レバー嫌いな人でも美味しく食べられます。野菜 (ビタミンC)と一緒に摂ることで、鉄分がより吸収しやすくなります。下処理も、難しくはありません。挑戦してみませんか? 夏にスタミナ満点、安価、時短の三拍子揃ったお勧め調理です。



5. 4. のフライパンの空いたところに豆板醤、長ネギ、ショウガ、ニンニクを入れ軽く炒めて、レバーと合わせる。
6. 香りが立ってきたら、3のニラ、モヤシを加えて手早く炒め合わせ、合わせ調味料を回し入れて、味をからめ、野菜をシャキッと仕上げる。

Y223sH

50%!

70%!

50%!

12a ロダ>B

16H

★ メモ ★

レバーの生姜煮

12a ロダ>B

20H

レバーを使った和風の煮物はいかが?

下処理したレバーを一口大に切る。フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、ショウガの干切りを入れ、香りが立ったらレバーを入れる (この時、かなり油がはねます)。

レバーの色が変わって、縮んできたらしょうゆ小さじ1を入れて混ぜる。しょうゆが煮詰まってきたら、味の素を1振り (味がすごくよくなります)。レバーの上にショウガを盛り付けるとよい。