

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚レバーのから揚げを入れて1分程炒める。

ポイント ごま油で炒めることで、より風味よく仕上がります。(なければ普通の油でよい)



- ② しょうがを入れてさっと炒めたら、人参を入れて1~2分程炒める。

ポイント しょうがの香りが出たら、火の通りにくい具材から炒めていきましょう。



- ③ もやし、ニラの順に加えながら、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント ニラはすぐに火が通るので、最後に加えて炒めましょう。



- ④ 具材に火が通れば、タレをまわし入れて、全体に絡め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚レバーのから揚げ 140g	人参 30g
もやし 200g	しょうが 5g
ニラ 50g	タレ 1袋

ご用意いただく食材

ごま油(なければ普通の油)	大さじ1
---------------	------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ 大さじ1・1/2	片栗粉 小さじ1/2
酒・みりん 各大さじ1	おろししょうが・おろしにんにく 各小さじ1/4
砂糖・ごま油 各小さじ1	

作り方

- 豚レバーのから揚げ
豚レバー(120g)はひとくち大に切り、薄い塩水に10分程さらして血抜きをし、流水で洗って水けをふく。ボウルに入れて酒・しょうゆ(各小さじ2)、おろししょうが・おろしにんにく(各小さじ1/2)で下味をつけて15分程おく。かるく汁けをふき取り、片栗粉(大さじ1)を全体にまぶし、180℃の揚げ油でカリッと揚げて火を通す。
- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- ニラは4cm長さに切り、もやしはあればひげ根を取り除く。
人参は4cm長さの短冊切りにし、しょうがはせん切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照にしてください。

一言コメント

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。