

食材2つだけ!

レバー

×

カット野菜



調理時間

20分※

スタミナ up おかず

レバニラ

材料 (2人分)

カット野菜(ニラもやしミックス)

..... 250g

豚レバー..... 150g

牛乳 100ml

○にんにくチューブ..... 2cm

○しょうゆ..... 小さじ1

○酒 小さじ1

○片栗粉 小さじ2

●しょうゆ..... 大さじ1

●オイスターソース..... 小さじ2

●酒 大さじ1

サラダ油..... 大さじ1

ごま油 小さじ2

1 下ごしらえをする

レバーは薄いそぎ切りにして、牛乳に30分漬けて臭みを取る。流水で洗ってペーパータオルで水けを拭き取る。○と一緒にポリ袋に入れて袋の上から手でもみ、10分おく。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、レバーを両面焼き色がつくまで焼く、野菜を入れて少ししんなりするまで炒め、●を入れて全体を炒め合わせる。最後にごま油を回しかける。

※ 下ごしらえの時間を含まない



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索