

【豚レバーかりん揚げ】レシピ

《材料 大人4人分》

豚レバー	240g	
生姜	2かけ	
醤油	小さじ1	
片栗粉	大さじ4	
油	適宜	
(甘辛タレ)	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	白ごま	小さじ2
	牛乳	適宜



甘辛のタレが
美味しい!

《作り方》

- ① レバーをよく水洗いし、短冊切りにし、血の塊を取り除き浸るくらいの牛乳につけて臭みを取る。
- ② 生姜をすりおろし醤油と合わせ、①のレバーを漬け込む。
- ③ 片栗粉をまぶし、180℃に温めた油でカラッと揚げる。
- ④ 醤油と砂糖を鍋に入れ火にかけ、砂糖が溶けて煮詰まってきたら、白ごまを加え火を止める。
- ⑤ ③のレバーを④で和える。

大好きなレバー!
食べすぎないように
しないと トホホ 😞



【おいしく作ろう】

※豚レバーは鉄分や、ビタミンAが豊富に含まれています。臭みを取ることで食べやすくなるためしっかり下処理をしましょう。レバーを一口大に切り、何回か水洗いをして血の塊を取り除き、牛乳に1時間くらい浸し血抜きし、クッキングペーパーなどで水気を取ってから調理をしましょう。牛乳に含まれるたんぱく質は、脂肪の粒子の表面積が広いためにほかの物とくっつきやすく、臭みを取るのに適しています。