

レバニラもやし炒め



調理時間約10~12分 / *1人前の原価約150円

！ 材料約2人前

豚レバー・・・160g

もやし・・・100g

ニラ・・・40g

塩コショウ・・・適

サラダ油・・・適

酒・・・適

焼肉のたれ・・・30cc

濃口しょう油・・・10cc

ゴマ油・・・適

！ 作り方

- ① レバーを切りましょう。切り方のコツは「同じ厚み」に切ることです。やや薄めをおすすめいたします。
- ② ニラは適当にザクギリで結構です。もやしはそのままです。お時間があればもやしに付いている細いヒモみたいな物を取ります。
- ③ フライパンを煙が立つまで熱します。そこへサラダ油をやや多めに入れ、火力を弱め10秒待ちます。
- ④ そこへ先ほど切ったレバーを入れましょう。一度にドサツと入れると油が飛び散るので、静かに入れ、塩コショウを少々振ります。焼き方はむやみにお箸でかき回さないで、焼肉を焼くようにします。片面に、いくぶんこげ目が付いたら後はお箸で掻き混ぜて結構です。
- ⑤ レバーに火が通りましたらお酒を軽く振り、焼肉のたれとしょう油を入れ、軽く掻き混ぜた後、もやしとニラをいれます。もやしとニラが入りましたらあまり炒めません。5~6回掻き混ぜたら火を止め、仕上げにゴマ油を掛けて出来上がりです。

【！ コメント】

- ・ レバーの焼き方ですが、片面だけ焦げ目を付けることによって臭みが取れます。但し、両面に焦げ目を付けるのは止めましょう。レバーが硬くなります。
- ・ もやしとニラは炒め過ぎないことです。シャキシャキ感を損なうと美味しくありません。
- ・ ごま油は仕上げに入れましょう。せっかくの香りが飛んでしまいます。