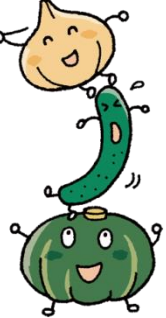


苦手なレバーもこれならいける！  
**鶏肉とレバーのごまみそがらめ**



【できあがり 55g】

エネルギー 163kcal    塩分 0.8g  
 たんぱく質 9.9g    脂質 8.0g

**材料 4人分**

(1人分g)

とり肉(むね・もも どちらでもOK)	120g	(30)
◆下味…酒 小さじ1、塩 少々		
とりレバー	60g	(15)
◇下味…しょうゆ 小さじ1 おろししょうが 少々		
片栗粉	大さじ5	(7.5)
揚げ油	適宜	
★赤みそ	大さじ1	(4)
★しょうゆ	小さじ1/2	(0.7)
★砂糖	大さじ1・1/3	(3.1)
★みりん	小さじ1強	(1.8)
★酒	小さじ1	(1.5)
★おろししょうが	少々	(0.3)
★だし汁	70ml	(9.5)
いりごま	大さじ1強	(2)

**ワンポイント**

独特な風味のレバーは、下味をつけて揚げ、ごまみそと絡めることで食べやすくなります。レバーは揚げすぎるとパサパサしてしまうので、注意してください。



**作り方**

- ① 材料を切る。  
 ・とり肉…一口大、◆で下味をつける。  
 ・とりレバー…一口大  
 たっぷりの水に20分ほど浸け、汚れを洗い流す(血抜き)。水気を取り、◇を加え、1時間ほどつけておく。
- ② ★を鍋に入れて弱火にかけ、煮溶かす。ひと煮立ちさせて火を止める。煮詰まってしまう場合は、だし汁で調整する。
- ③ ①のとり肉・とりレバーに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。  
 ※レバーは油跳ねしやすいので、水気をしっかりとってから片栗粉をまぶす。
- ④ 揚げあがった③を、熱いうちに②に加え弱火にかけながらさっさとからめる。ごまを加え、混ぜる。