

メニュー名:レバーとポテトのケチャップあえ

材料 (おとな4人分)

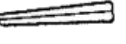
材料名	分量
豚レバー	160g
◎うすくちしょうゆ	小さじ2弱
◎酒	小さじ1
しょうが	4g
かたくり粉	40g
じゃがいも	160g
揚げ油	適量
☆ケチャップ	50g
☆ウスターソース	小さじ1強
☆砂糖	小さじ2強
☆カレー粉	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1強

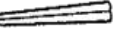
作り方

- 1.豚レバーをひと口大に切る。しょうがはすりおろし、◎の調味料と合わせ、豚レバーを漬け込む。
- 2.じゃがいもは食べやすい大きさのくし切りにする。しばらく水にさらし、水を切って固ゆでする。
- 3.☆の調味料を合わせて軽く煮立たせる。
- 4.じゃがいもは素揚げする。豚レバーはかたくり粉をつけて揚げる。
- 5.揚げたじゃがいもと豚レバーを合わせ、3の調味料と白いりごまをからめる。










ひとことポイント
 レバーが苦手なお子さんでも美味しい！！と言って食べられることができる一品です。下味をつけたレバーを揚げること、カレー粉を入れたケチャップソースでからめることがおいしさのポイントです。



