



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年10月号より」

牛レバーとなすのピリ辛炒め・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

牛レバー(薄切り)	250g
塩、こしょう	各少々
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
なす	2本(200g)
にら	1束
土しょうが	薄切り2枚
赤唐辛子	1本
サラダ油	大さじ3

▼味つけの調味料▼

鶏がらスープ	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
ごま油	小さじ1

- 1 牛レバーはひと口大に切り、水に約10分つけて血抜きし、水けをとります。塩、こしょう、ごま油で下味をつけて片栗粉をまぶし、沸騰した湯でさっとゆでて、水けをきります。
- 2 なすはしま状に皮をむいて八つ割りにし、水にさらします。にらは長さ4cmに切り、土しょうがは細切り、赤唐辛子はタネを取って小口切りにします。
- 3 味つけの調味料は合わせておきます。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、水けをとったなすを炒めていったん取り出します。
- 5 4のフライパンに残りのサラダ油をたして土しょうがと赤唐辛子を入れ、香りが出たらレバーを加えて炒め、にらとなすも加えて炒めます。
- 6 3で味つけし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えて仕上げます。