

レバーのケチャップ和え

【 材 料 】

		(4人分)
豚レバー (スライス)	…	120g
酒	…	8g
にんにく	…	1.6g
片栗粉	…	16g
油 (揚げ油含む)	…	適量
玉ねぎ	…	120g
ピーマン	…	40g
トマトケチャップ	…	60g
砂糖	…	12g

【 作り方 】

- ① レバーは血抜きをし、酒・すりおろしにんにくに漬けておく
- ② 玉ねぎはスライス、ピーマンは千切りにし、油で炒めケチャップ・砂糖で調味する
- ③ ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ④ ②に③を加え和える

