

おねぎたっぷり鶏レバーとこんにゃくのみそ炒め煮

🕒 調理時間: 20分

📊 ビタミンB2<1日の摂取量 約半分>

🌿 材料 (4人分)



鶏レバー	200g
しめじ	1/2パック
こんにゃく	1/3パック
万能ねぎ	1束
しょうが	10g
酒	少々
ごま油	大さじ1
【A】	
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ2/3
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1.5

🌿 作り方

1. 鶏レバーは表面に格子目に切り込みを入れて一口大に切り、流水にさらしながら、血を取り除く。
しめじは下の部分を切り落とし、小房に分ける。こんにゃくは下茹でして食べやすい大きさにちぎっておく。
万能ねぎは4cm長さに切り、しょうがは皮をむいて細切りにする。【A】を合わせる。
2. 鍋に鶏レバー、酒、かぶる位の水を入れてフタをし中火にかける。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかればザルに上げて、流水にさらし、血の部分を取り除いた後、水気をふきとる。
3. フライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ごま油を入れて、しょうがを加え、香りがでてきたら、しめじ、こんにゃく、鶏レバーの順に入れて炒めて、鶏レバーに火が通るまで弱火にする。
4. 3が全体に火が通れば、【A】を入れて全体にからませる。水分をほとんど飛ばして、火を止める直前に万能ねぎを加える。
5. 器に盛りつけ、好みで一味とうがらしをかける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆ 鶏レバーは新鮮なものを選び、血を抜けやすくするため切り込みを必ず入れる。また、茹ですぎないように注意する。