

レバーとニラの炒め物



材 料 (2 人分)

豚レバー	120g
ニラ	80g
モヤシ	60g
赤パプリカ	30g
おろしニンニク	小さじ 1 と 1/2
おろしショウガ	小さじ 1 と 1/2
サラダ油	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2
オイスターソース	小さじ 1 と 1/2
酒	小さじ 2
コショウ	少々

作り方

1. 豚レバーは一口大のそぎ切りにする。
(臭みが気になる時は 30 分くらい牛乳に漬ける)
2. ニラは3～4 cmの長さに切る。赤パプリカも長さを揃えてせん切りにする。
3. フライパンにおろしニンニクとおろしショウガ、サラダ油を入れて火にかけ、豚レバーを炒める。色が変わったら、調味料を加え、モヤシ、赤パプリカ、ニラを順に加えて炒め、器に盛り付ける。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	151kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	7.3g
鉄	8.5 mg
カルシウム	31 mg
葉酸	556 μ g
食塩相当量	1.4g