

給食ぱくぱくレシピ



千代田区立麹町小学校

レバーとポテトのごまがらめ

○材料（4人分）

ぶたレバー（1.5cm角）	120 g
酒	大さじ 2
しょうが（すりおろし）	2 g
こいくちしょうゆ	小さじ 2
片栗粉	適量
じゃがいも（2cm角）	200 g
揚げ油	適量

【タレ】

こいくちしょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 1
三温糖	小さじ 2
白いりごま	小さじ 2

○作り方

- ①じゃがいもを2cm角に切り、水にさらしておく。
- ②レバーを1.5cm角に切り、酒をもみこんで冷蔵庫で15分おく。
- ③キッチンペーパーなどで②の水分をふき取り、しょうがとこいくちしょうゆをもみこんで、再度冷蔵庫で30分おく。
- ④小鍋にタレの材料を入れて、沸騰させて火を止める。
- ⑤180℃の油でじゃがいもを素揚げにする。
- ⑥③のレバーの水分をきり、片栗粉をはたいて180℃の油でカリカリに揚げる。
- ⑦タレ、じゃがいも、レバー、ごまを混ぜ合わせる。

★ポイント★

★豚レバーの角切りが大変な時は、食感が変わりますが焼肉用のスライスでも作れます。

★レバーを揚げるとかなり揚げ油が汚れます。



ぜひご感想をお寄せください。

