

元気の出るレバー

材料 (5人分)	作り方
若鶏もも肉 200g とりレバー 150g しょうが 1かけ しょうゆ 小さじ1 でんぷん 適量 揚げ油 適量 にら 1/4束 白ごま 小さじ2 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 さとう 大さじ1 みりん 大さじ1 とうばんじゃん 少々 水 大さじ1	① 若鶏もも肉は一口大に切っておく。 ② とりレバーも、一口大に切って、流水で洗い水気を切って、しょうゆとすりおろしたしょうがに20分ぐらい漬けておく。 ③ 鶏肉とレバーに、でんぷんをつけ油で揚げる。 ④ にらは1cmぐらいの小口切りにしておく。 ⑤ 白ごまは炒っておく。 ⑥ 調味料を合わせ、煮立て揚げたレバー、鶏肉、にらを加えて混ぜ合わせ、白ごまをふる。



豚肉のみそ焼き

材料 (5人分)	作り方
豚肉モモ肉スライス 400g みそ 大さじ2 みりん 大さじ2 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 サラダ油 適量 白ごま 小さじ1	① 豚肉は小口切りにする。 ② 調味料をあわせ、豚肉を30分ぐらいつけ込んでおく。 ③ 白ごまは炒っておく。 ④ フライパンにサラダ油を敷き、②の豚肉を炒める。 ⑤ 仕上げに白ごまをふりかける。