




加熱の目安		使用付属品
約8分		 テーブルプレート 底面
1回に作れる分量		
1~2人分		
カロリー	塩分	
170kcal	2.6g	

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
豚レバー (ひとくち大に切る)	70g	140g
にら (5cm長さに切る)	30g	60g
A 酒	小さじ1	小さじ2
A しょうが汁	小さじ1	小さじ2
A 片栗粉	小さじ1	小さじ2
B しょうが	小さじ1	小さじ2
B にんにく	小さじ1	小さじ2
B しょうゆ	小さじ1	小さじ2
B オイスターソース	小さじ1	小さじ2
B 酒	小さじ1/2	小さじ1
B 砂糖	小さじ1/3	小さじ2/3
B 塩	少々	少々
B ごま油	小さじ1/3	小さじ2/3
玉ねぎ (薄切り)	20g	30g
黄パプリカ (薄切り)	20g	30g
もやし	30g	60g

作りかた

- 豚レバーは、塩水につけ血抜きをする。合わせた**A**につけこみ15分程度おく。
- ポリ袋 (市販) に汁けをかるく切った**①**と合わせた**B**、にら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿に2/3量のにらを広げ、その上にポリ袋から取り出した**②**を広げ、さらに残りのにらを広げて、かるくラップをする。
- ③**をテーブルプレートの中央に置き **37 にらレバいため** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。