



作りかた

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **おかず 47 にらレバいため** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

| 加熱の目安 | 1回に作れる分量 | 使用付属品 | カロリー | 塩分 |
|---|----------|---|---------|------|
| 加熱：約6分 | 1～2人分 |  テーブルプレート 底面 | 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。 このレシピはMRO-S8A対応レシピです。 | | | | |
| 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 | | |

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。

加熱が足りなかったときは

レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。