




<b>加熱の目安</b>		<b>使用付属品</b>	
約7分			テーブルプレート 底面
1回に作れる分量			
1～2人分			
<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>		
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
<b>A</b> 酒	小さじ1	小さじ2
<b>A</b> しょうが汁	小さじ1	小さじ2
<b>A</b> 片栗粉	小さじ1	小さじ2
<b>B</b> しょうが	小さじ1	小さじ2
<b>B</b> にんにく	小さじ1	小さじ2
<b>B</b> しょうゆ	小さじ1	小さじ2
<b>B</b> オイスターソース	小さじ1	小さじ2
<b>B</b> 酒	小さじ1/2	小さじ1
<b>B</b> 砂糖	小さじ1/3	小さじ2/3
<b>B</b> 塩	少々	少々
<b>B</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 **おかず** **48 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。

### 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。

