

にらレバいため



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 **083 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

加熱：約7分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

170kcal

塩分

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-W10A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。