



## 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 **068 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

### 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。

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

### にらレバいためのコツ

#### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。