

きゅうしょくレシピ

◇ケチャップレバー◇



【材料】 (給食だと4人分)

【作り方】

・乾燥大豆	15g
・豚レバー 1.5cm角	130g
・しょうが	4g
・にんにく	ひとかけ
・酒	大さじ1/2
・濃口しょうゆ	小さじ1
・片栗粉	適宜
・じゃがいも	1/2個
・揚げ油	適宜
・中濃ソース	大さじ2/3
・トマトケチャップ	大さじ2
A・三温糖	小さじ1強
・水	大さじ1

- ① 大豆は前の晩に水につけておく。
- ② しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 豚レバー～濃口しょうゆを合わせて、下味をつける。
- ④ 大豆とレバーに片栗粉をまぶして、じゃがいもは角切りにして揚げる。
- ⑤ Aを合わせて火にかけてソースをつくる。
- ⑥ ⑤に④の具材を入れて絡めて出来上がり！