

レバーのオーロラソース

煮物

155kcal / 脂質9.8g / 塩分1.1g



ワンポイント

オーロラソースはすりおろしたにんじんを使ったソースです。

にんじんのオレンジ色はカロテンの色。カロテンは体内でビタミンAに変わります。



材料(4人分)

- ・若鶏レバー 120g
- ・しょうが 少々
- ・にんじん 24g

- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適宜

〈A〉

- ・トマトケチャップ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・ソース 小さじ1

作り方

- ① レバーは一口大に切り、水につけ、血抜きをする。しょうがはすりおろす。
- ② レバー、しょうが、しょうゆ、酒を合わせ、下味をつける。
- ③ レバーに片栗粉をつけ、170℃の油で揚げる。
- ④ にんじんはすりおろす。
- ⑤ 〈A〉の調味料、にんじんを合わせて、煮立たせる。
- ⑥ レバーを加えて混ぜる。