

# レバーのバーベキューソース和え

揚げ物

152kcal / 脂質9.8g / 塩分0.9g



## ワンポイント

りんごやかぼすを使った甘酸っぱいソースでレバーを和えます。

※給食では衣のついた若鶏レバー竜田揚げを使います。



### 材料(4人分)

- ・若鶏レバー ..... 120g
- ・しょうが ..... 少々
- ・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
- ・りんご ..... 40g

#### 〈A〉

- ・かぼす果汁 ..... 少々
- ・砂糖 ..... 大さじ1弱
- ・酢 ..... 小さじ1+1/2
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1/2弱

### 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 りんごは摺りおろす。
- ⑤ 〈A〉の調味料を合わせ、りんごを入れ、煮る。
- ⑥ レバーを加え、和える。