

レバーのケチャップ和え

【 材 料 】

	(1人分)
豚レバー (スライス) ……	30g
酒 ……	2g
にんにく ……	0.4g
片栗粉 ……	4g
油 (揚げ油含む) ……	適量
玉ねぎ ……	30g
ピーマン ……	10g
トマトケチャップ ……	15g
砂糖 ……	3g

【 作り方 】

- ① レバーは血抜きをし、酒・すりおろしにんにくに漬けておく
- ② 玉ねぎはスライス、ピーマンは千切りにし、油で炒めケチャップ・砂糖で調味する
- ③ ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ④ ②に③を加え和える

