

レバニラ炒め

【材料】 (2人分)

豚レバー(鶏レバー)	100g
生姜	1かけ
ねぎ	1本
にら	1把
もやし	1袋
卵	1~2個
ごま油	大さじ1



A	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩・こしょう	少々

B	オイスターソース	小さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1



【作り方】

- ① 生姜の1/2を薄切りし、ねぎは3cmぐらいに切る。
- ② 鍋に①と洗ったレバーを入れ茹で、一口大に切り、Aで下味をつける。
- ③ 生姜の1/2はみじん切り、ニラは2~3cmに切り、もやしは洗う。(お好みで根をとる)
- ④ フライパンに、ごま油と生姜を入れてから火をつけ、香りがでてから②を入れ炒める。
- ⑤ にら、もやしを加え炒めBで調味する。
- ⑥ ⑤をフライパンの淵によせ、真ん中で炒り卵を作り、最後に全体をふんわり混ぜる。

