

鶏レバーのねぎ味噌煮

味噌の風味で、レバーが苦手な方にもおすすめです！



材料（4人前）

<input type="checkbox"/> 鶏レバー	300g
<input type="checkbox"/> しょうが(みじん切り)	小さじ2
<input type="checkbox"/> 長ねぎ(青い部分)	5cm 10g
<input type="checkbox"/> 長ねぎ(白い部分)	1/2本 50g
【A味付け】	
<input type="checkbox"/> 味噌	大さじ2
<input type="checkbox"/> 砂糖	大さじ1
<input type="checkbox"/> 酒	大さじ2
<input type="checkbox"/> みりん	大さじ2
<input type="checkbox"/> 水	1カップ
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 醤油	小さじ1/2

作り方

調理時間： 45 分

- ① 鶏レバーは余分な脂を取り除き、約2cm幅に切る。ボールに鶏レバーと水(分量外)を入れ軽く揉み、血の塊を取り除く。2~3度水を替えたら、冷たい水の中にそのまま10~15分ほど置いて臭みを抜く。その後、キッチンペーパーでしっかりと水気を拭き取る。
- ② しょうがと長ねぎの青い部分と白い部分をみじん切りにする。
- ③ 鍋にAの合わせ調味料を入れ、中火にかけ、沸騰したら、①と②を入れ、煮立ったら弱火で15分ほど煮込む。焦げ付きそうな場合は水を足す。
- ④ レバーに火が通り、煮汁が鍋底に少し残る程度にまで煮詰めたら火を止める。最後に、お好みで醤油を加え味を調える。
- ⑤ 保存容器に移し、お好みで糸唐辛子を乗せて出来上がり。