

簡単！ 鶏レバー甘辛煮



材 料	鶏レバー……………200g	サラダ油……………適宜
	白ゴマ……………適宜	
	高砂の峰……………カップ1/4	
	砂糖……………小さじ2	
	醤油……………大さじ1	

- 作り方
- ①レバーは、食べやすい大きさに切って流水処理する。
 - ②フライパンに油をひいてレバーを炒め、表面の色が変わったら高砂の峰を入れる。
 - ③②に砂糖を加えて煮立て、汁気が減ってきたら醤油を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
 - ④③に白ゴマを振り、全体をなじませる。



レバー嫌いの人も食べてもらいたい一品。高砂の峰で嫌な臭いは消え、お米の自然な甘味でとってもさわやかな感じの仕上がり。一度試してみて。

豚レバーの甘辛煮



材 料 (1人分)	豚レバー……………100g	醤油……………大さじ1/2弱
	生姜……………5g	塩……………小さじ1/4
	ニンニク……………1かけ	サラダ油……………適宜
	高砂の峰……………大さじ3	
	砂糖……………大さじ1/2強	

- 作り方
- ①レバーは流水に2～3分程度漬けおく。
 - ②生姜とニンニクは皮をむいて、みじん切りにする。
 - ③フライパンに油を熱し、生姜、ニンニクを炒める。
 - ④香りが立ってきたらレバーを入れ、レバーが白くなってきたら高砂の峰を加える。
 - ⑤④が煮立ってきたら砂糖を入れ、汁気がなくなってきたら醤油、塩を加え全体に絡める。