

レバニラ人参



▼材料（2人分）

| | |
|-----------|--------|
| ○豚レバー | …200g |
| ○にら | …1/2 束 |
| ○人参 | …5cm |
| ○にんにく | …1 片 |
| ○ごま油 | …大 1 |
| ○A： | |
| ・オイスターソース | …大 2 |
| ・濃口醤油 | …大 2 |
| ・片栗粉 | …小 1 |
| ・塩、こしょう | …各少々 |

▼作り方

- ① 豚レバーは水で洗うか牛乳に漬けて血抜きをする。
- ② にらは3cmに切り、人参はピーラーで薄く削ぐ。
- ③ ごま油でにんにくのみじん切りを弱火で炒め、強火にして①と②を加える。
- ④ Aを加えて絡める。