

お住まい 市内

投稿者 大羽 佳子 様

レシピ（献立、メニュー）の名前

## 鳥レバーニラ炒め

該当要件（いくつでも）

- |   |           |
|---|-----------|
| ① | 我が家の秘伝料理  |
| ② | 安価で簡単な料理  |
| ③ | 地元食材使用料理  |
| ④ | 冬場に合うメニュー |

用意する材料

A・・・鳥レバー400g  
B・・・にんにく4～5片  
C・・・にら1/2束  
D・・・しょうゆ大さじ2、日本酒大さじ2、砂糖小さじ2

調理法

- ①Aを大きいものは半分に切る。水洗いをして水分を切る。
- ②Bを2～3枚にスライスする。
- ③Cを5～6cmの長さに切る。
- ④フライパンに油を敷き、熱したらBを入れ、1～2分油に絡める。
- ⑤Aを全部入れ、かき混ぜながら4～5分炒める。
- ⑥Dを入れて混ぜながら味をしみこませる。
- ⑦最後にCを入れて具材を絡ませれば出来上がり！

結城の地酒と合う理由

温かいうちに食べるのがベスト。にんにくの香りが食欲をそそる。冬場の厳寒期に日本酒と合わせてやりたい。

調理所要時間

20分

材料費

記載した量で2～3人分。レバーは350円くらい。

事務局から

鶏レバーは独特の臭みが少なく、豚・牛レバーが苦手な方もチャレンジしてみるといいかもしれません。一度食べたら旨べらす！なんてことも十分あり得ますネ♪