

# レバーとポテトの変わり揚げ

一人分 148kcal たんぱく質 7.4g 塩分 0.8g

薄切りのレバーを揚げて、ケチャップやみそのたれに絡めた料理です。  
レバーが苦手な人にも食べやすく、という願いを込めた一品です。



## 材料 (4人分)

豚レバー	120g
しょうが(漬け込み用)	少々
にんにく(漬け込み用)	少々
しょうゆ(漬け込み用)	小さじ2
かたくり粉	大さじ2
じゃがいも	大1個
揚げ油	適宜
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
砂糖	小さじ2
赤みそ	小さじ1
いりごま(白)	小さじ1
水	大さじ1

## 作り方

- ① 豚レバーは薄切りにして、すりおろしたにんにく・しょうが・しょうゆにしばらく漬け込む。
- ② じゃがいもは角切りにして素揚げをする。
- ③ レバーはかたくり粉をまぶして揚げる。
- ④ ケチャップ、中濃ソース、砂糖、赤みそ、水を合わせて弱火でたれを溶かしておく。
- ⑤ 揚げたレバーとじゃがいもをたれで絡め、いりごまをふりかける。