



北海道
牛乳普及協会
会長賞



鶏レバーと昆布の洋風煮

作り方

調理時間 40分

- 1 鶏レバーは脂肪をとり、一口大に切る。水800mlに味噌を溶いて、煮立ってきたら、レバーを入れて3分ゆでる。水気をきる。
- 2 しょうがはせん切り、赤とうがらしは小口切りにする。
- 3 鍋にレバー、2、昆布、八角、梅はちみつ黒酢、黒酢を入れて温め、煮立ってきたら、牛乳とめんつゆを加えて汁気がなくなるまで煮る。火を止めてバターを加えて、ひと混ぜする。
- 4 器に盛り付け、紅しょうが、白炒りごまをのせる。

POINT

- 牛乳を加えたら、吹きこぼれるので、ふたをしなくて煮る。
- 根菜類と一緒に煮込んでも良い。

松本 萬里子さん

材料〈4人分〉

- 鶏レバー……………400g
- 水……………800ml
- 味噌……………大さじ1
- 細切り昆布……………7g
- しょうが……………15g
- 赤とうがらし……………1本
- 八角……………1/2個
- 梅はちみつ黒酢……………50ml
- 黒酢……………100ml
- 牛乳……………150ml
- めんつゆ……………大さじ3
- バター……………10g
- 紅しょうが……………適宜
- 白炒りごま……………適宜