

腰が気になる方のレシピ

主菜 豚レバーとほうれん草炒め 夏みかんソース

【材料(2人分)】

豚レバー …… 150g(一口大に切り、少量の牛乳に漬ける)

ほうれん草 …… 100g(5cm幅に切る)

にんじん …… 50g(太めの千切り)

夏みかん …… 半分(皮はすりおろし、中身は剥いておく)

＜調味料＞

塩 …… 少々

胡麻油 …… 少々

片栗粉 …… 少量



【作り方】

1. フライパンに胡麻油を熱し、豚レバーに両面焼き色を付けて取り出しておきます。
2. 同じフライパンに胡麻油を熱し、にんじん、ほうれん草を炒め、夏みかんの皮と中身、(1)を戻し入れ塩で味を調え、少量の水溶き片栗粉でとろみをつけます。



このレシピのポイント… 豚レバー

このメニューの核となる食材は「豚レバー」です。

レバーには「血を補う作用」がありますが、豚レバーがない場合、牛ではなく「鶏レバー」で代用してください。