



◆ ◆ ◆ 鼻が気になる方のレシピ ◆ ◆ ◆

主菜 鶏レバーの淡豆鼓(たんとうち)炒め

【材料(2人分)】

淡豆鼓(※) …… 40g

鶏レバー …… 200g (一口大に切り、少量の牛乳で漬け
しっかりキッチンペーパーで水分を切っておく)

長ねぎ …… 100g (斜めに2cm位の大きさに切る)

<調味料>

塩 …… 少々

紹興酒 …… 少々

胡麻油 …… 少々

※淡豆鼓：黒大豆を発酵させたもので、味噌のような味
わいが特徴。

【作り方】

1. フライパンに胡麻油少量を熱し、長ねぎ、鶏レバーを炒めます。
2. 八分通り火が入ったら紹興酒を入れ、アルコール分を飛ばし、淡豆鼓、塩で味を調えます。

👉 このレシピのポイント… レバー

このレシピの核となる食材は「レバー」です。
「血を補う作用」があるレバーが、発散による消耗を防ぐはたらきを果たしてくれます。