



今月のレシピ(06月20更新)

鶏レバーサラダ丼

「まずは、めし」(ソニー・マガジズ)14P

クセがやわらいで驚くほどやわらかい。
レバーのおいしい食べ方のひとつがこれ。

鶏レバーサラダ丼

【材料】(4人分)

- ・鶏レバー:200~250g
- ・牛乳:1/4カップ
- ・しょうゆ:大さじ2と2/3
- ・にんにくの薄切り:1片分
- ・サラダ油:少々
- ・バター:10g
- ・ゆで卵:4個
- ・きゅうり:1本
- ・サニーレタス:適量
- ・ねぎめし
- ごはん:丼4杯分
- 万能ねぎの小口切り:10本分
- しょうゆ:大さじ1

鶏レバーサラダ丼

1. レバーは食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、牛乳としょうゆを加えて2~3分浸し臭みをとる。
2. ゆで卵は黄身はくずし、白身はみじん切りにする。
3. きゅうりは輪切りにし、塩水(分量外)につけてから水気をきる。
4. フライパンにサラダ油を熱してにんにくを炒め、香りが立ったらバターを入れて溶かし、1を汁気をきらずに加えて炒め、照りよく仕上げる。
5. ご飯に万能ねぎとしょうゆを混ぜてねぎめしを作る。
6. 丼に5を盛り、2、3、4、サニーレタスをのせる。