

レバーとポテトのマリアナソース（小学生4人分）

【材 料】

豚レバー	250g
*しょうゆ	小さじ2
*しょうが	1かけ
*にんにく	1かけ
片栗粉	大さじ4
じゃがいも	中3個
揚げ油	適量
トマトケチャップ	大さじ5
中濃ソース	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1強

【調理】

＜準備＞

- ・豚レバーは、ひたひたの牛乳に10-15分漬けて臭みをとる。
- ・油を160°Cに温めておく。

- ① 臭みをとったレバーを、*に漬け込む。
(にんにく、しょうがはすりおろす。)
- ② じゃがいもは1.5cm角に切り、160°Cの油で素揚げする。
揚げおわったら、油を180°Cにしておく。
- ③ ①のレバーの汁気を切り、片栗粉をまぶして、
じゃがいもを揚げた後の油で揚げる。
- ④ ケチャップ、ソース、砂糖を合わせて煮立たせ、
マリアナソースを作る。
- ⑤ 揚げたじゃがいもとレバーを、ソースに絡めて完成！