

# 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

- < 準 > ・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℃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℃の油で素揚げする。  
揚げおわったら、油を180℃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！