

高野豆腐とレバーのごまがらめ



材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
高野豆腐 (サイコロ)	5 g	20 g	① 水に和風だしの素をいれて混ぜ、その中に高野豆腐をつけて戻す。
水	15 g	60 g	
和風だしの素	0.4 g	1.6 g	
鶏レバー	15 g	60 g	② ①の水気を切り、片栗粉をつけて揚げる。レバーも水気をふきとり、片栗粉をつけて揚げる。
片栗粉	6 g	24 g	
天ぷら油	適量	適量	
① トマトケチャップ	3 g	12 g	③ 鍋に①をいれて煮立たせ、②をいれて混ぜ、白いりごまを振る。
酒	1 g	4 g	
濃口しょうゆ	2.5 g	10 g	
① 本みりん	1 g	4 g	
三温糖	1 g	4 g	
水	7 g	28 g	
白いりごま	1 g	4 g	

【鶏レバーの下処理の仕方】

- ① 血管や脂肪などを取り除く。
- ② 食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに氷水をいれてその中で混ぜながら汚れを落とす。
- ④ 水を変えて同じ作業を3回繰り返す。
- ⑤ 別のボウルにレバーを移し替えて塩をいれ、全体になじませる。
- ⑥ ラップをして冷蔵庫で20分冷やす。
- ⑦ 冷蔵庫から出し、冷水で洗う。
- ⑧ ザルで水気を切り、キッチンペーパーで残った水気をふきとる。

* 酢や牛乳を使っても下処理ができます。

* 給食では下処理済のレバーを使用しています。