

レバニラ炒め

食感が楽しい、栄養満点メニュー

ジャンル

中華

レバニラ炒め



製品番号・製品名



季節

商品部類

中華たれ

04266レバニラ炒めのたれ

調理時間

1分

分量

1人分

材料

豚レバー
片栗粉
ニラ
玉葱
もやし
レバニラ炒めのたれ
輪切りとうがらし
サラダ油

作り方

【準備】

1. 豚レバーは片栗粉でまぶし、170℃のフライヤーで揚げ
る。

2. ニラは6～7cm位の長さに、玉葱は薄く串切りにして同
フライヤーでサッとそれぞれを素揚げする。もやしも同様に揚げ
る。

【調理】

1. ボウルに揚げた豚レバー、ニラ、玉葱、もやしと輪切りとうが
らし、レバニラ炒めのたれを入れて和える。

2. 器に盛り、完成。

《調理時における特記事項》

ニラの揚げ時間は15秒前後、もやしは約30秒、玉葱は5
0～60秒程度でサッと揚げます。

豚レバーは片栗粉をしっかりとまぶすことで、たれが絡みやすくな
ります。

《提供時における特記事項》

油調することで経時変化に強く、時間が経っても食感が残りま
す。