

## ニラレバ炒め

### 材料 (2人分)

鶏レバー	150g
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
にら	1/2束



### 作り方

- 1.** にらは4cmぐらいの長さに、ざく切りする。  
鶏レバーはすじや血をきれいに掃除して切り分け、ボウルに水を入れて10~20分ほどつけておく。
- 2.** **1**の鶏レバーを熱湯で茹で火を通して取り出し、しょうゆをまぶす。
- 3.** フライパンにごま油を熱して**2**を炒め、オイスターソースで味をつける。
- 4.** にらを入れてさっと炒め合わせる。

所要時間	30分
主な調理器具	フライパン