

レバーの粒マスタード風味

【材料4人分】

レバー	80g
玉ねぎ	20g
人参	12g
パセリ	4g
粒マスタード	8g
オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
にんにく	少々

レバー嫌いを克服！
やわたでも人気
メニューです♪

A

【作り方】

- ①レバーは軽めに下茹でしておく。
- ②玉ねぎ、人参はスライスする。
- ③全ての材料(①、②)、Aを混ぜてフライパンで焼く。
- ④少し冷めたらパセリのみじん切りを混ぜあわせる。



【栄養価】

エネルギー 53kcal
塩分 0.2g

【ポイント】

- ・レバーの苦手な方でも下茹ですること、そして洋風調味料がベストマッチです。
- ・イタリアンドレッシングを小さじ1杯ほど加えるとさらに違った味わいに♪