

# B級グルメ的、豚レバモツニラ炒め

## ■材 料

込みもつ (ガツ・小腸・大腸)  
豚レバー  
もやし  
ニラ  
玉葱  
木耳



## ■調味料

醤油  
塩  
砂糖  
カキ油  
胡椒  
酒  
味の素

## ～作り方～

1. 込みもつ (ガツ・小腸・大腸) をもつ煮の味付けで煮る。  
煮汁を煮きり使用する。一人前 80~100g。
2. レバーは一口大に切り下味をつけ揚げる。
3. 味付けもつを鍋に入れ、もやし、ニラ、玉葱、木耳を加え炒め、醤油・味の素・塩・砂糖・カキ油・胡椒・酒で味付けしてレバーを加え水溶き片栗粉で仕上げる。  
もつ煮の味付けとレバニラの味付けが融合していい味付けになる。  
もつ煮とレバニラの味付けは、自分の好みでいいと思います。

## ～効果・効用～

豚もつを煮込んで調理する事で、低カロリー高タンパクな食材となる。  
そこにビタミン類・ミネラルの豊富なレバーを合わせ、野菜類を加える事により酸性食品・アルカリ食品がバランスよく、ヘルシーな上、体力増強、疲労回復が期待できる健康スタミナ食と言えます。

## MEMO

---

---

---