

# にいかっぷ ピーマン料理コンテスト

	<b>恵庭市</b> <small>ペンネーム</small> <b>オカクミさん</b>	<b>ピー・レバ・サラダ</b>
--	--	------------------

ピーマンの苦味とレバーの臭みをほどよく控えてあります。出来たてのホットサラダをオススメです。残っても冷やして食べて、レモン汁がちょうどよく具材にしみこんで美味しいです。夏の栄養しっかりとれます。



材料及び分量(4人分)		材料費	400 円程度)
ピーマン	4個	塩こしょう	お好み
レバー	約400g	牛乳(レバーの下準備用)	
おろしニンニク	1かけ		
玉ねぎ	1/2個		
レモン汁	大さじ2		
オリーブ油	大さじ2		

作り方	(所要時間	分程度)
① レバーはひと口大に切ってから、臭みをとるために牛乳に20分程つけておく。		
② (レバーの下準備中)ピーマンは乱切りにし、熱湯に入れて固めに茹でる。玉ねぎは縦半分に切り、繊維に直角に薄く切り、水にさらす。レタスは食べやすい大きさにちぎる。		
③ フライパンにオリーブ油を回し入れ、レバーを1枚ずつ入れて焼く。		
④ 酒を入れ、少しの間ふたをする。		
⑤ ふたをとり強火で汁気をとばす。		
⑥ 大きめのボールに水気をきったレタスと玉ねぎ、ピーマン・レバーを入れる。レモン汁大さじ2をふり入れ軽く混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。		
エネルギー 139 Kcal      塩分 0.2 グラム		