

4~5にんじん

ひじき (乾) ... 20~30g

とりレバー ... 200g

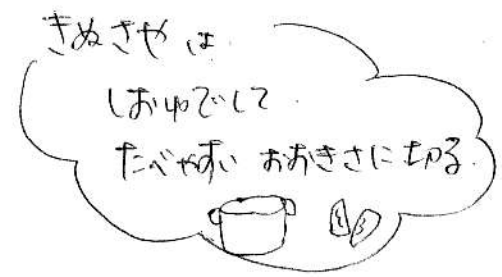
しょうが ... 1かけ

きぬさや ... 1/2パック

に煮いる (煮る) {

- しょうゆ ... おおさじ 3~4
- みりん ... おおさじ 3
- さとう ... おおさじ 2
- だし汁 ... 1/2パック (お茶 + だし汁)

つくりかた:



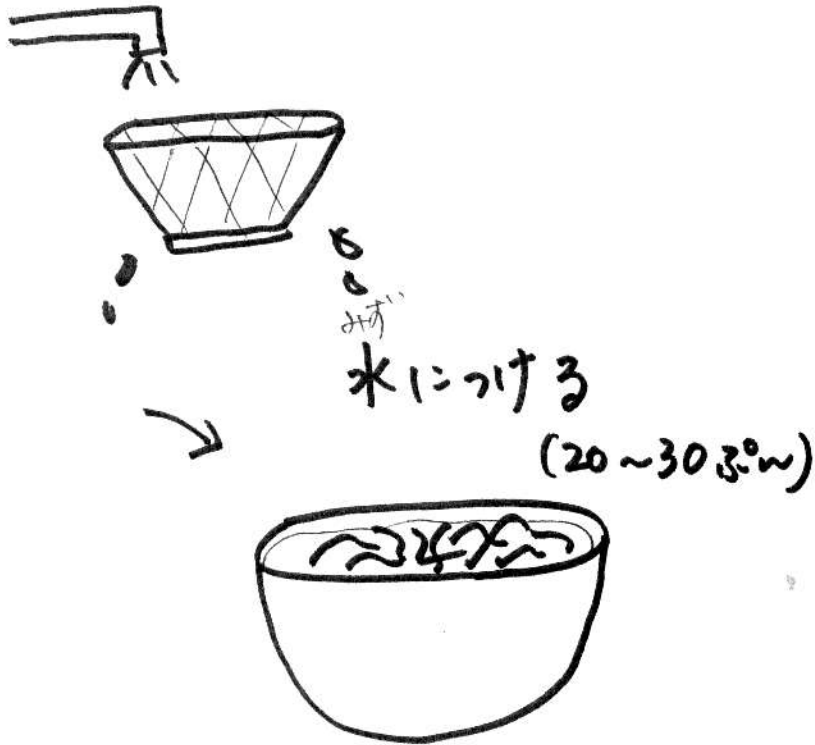
1. ひじきをもどす

2. とりレバーの下しり

3. 煮る

1. ひじきをもどす

水であらう



2. とりレバーの下しり^け

水であらう



ゆでる (5分)



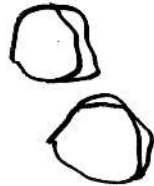
3. 煮る

ひいき・レバーを
たべやすおあきさに切る

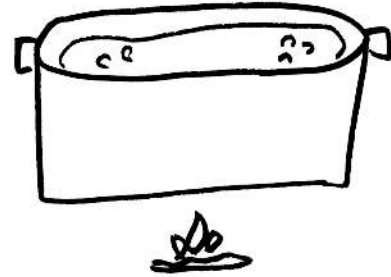
ひいき



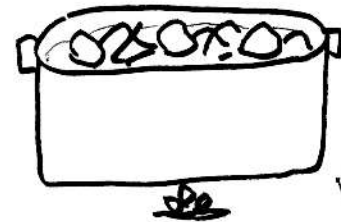
レバー



① 煮ゆるを煮たてる



② ひいきとレバーをいれて煮る



に煮ゆるか
たべやすまで

中火