

考案者 松成 壽子

鶏レバーのコンフィ

松成の
アピールポイント

残ったオリーブオイルはパンにひたして食べる。
コンフィとは、油に浸し、低い温度でゆっくりと加熱する調理保存法



材料【1人分】

鶏レバー……………50g
 牛乳……………大さじ1
 にんにく……………8g
 塩……………少々
 ローリエ……………1/2枚
 オリーブ油……………大さじ1
 じゃがいも……………15g
 にんじん……………10g
 キャベツ……………15g
 トマト……………10g
 ドレッシング(市販)大さじ1



作り方

- 1 鶏レバーは洗って牛乳に浸し、血抜きをする。
- 2 耐熱容器ににんにくの薄切りと水洗いした1と塩を加え、オリーブ油を注いでローリエをのせる。
- 3 容器にアルミホイルの蓋をして更に二重にアルミホイルを包む。
- 4 200℃のオーブンで20分焼き、冷めるまでおく。
- 5 じゃがいも、にんじんを一口大に切って茹で、千切りキャベツとくし切りにしたトマトを添える。ドレッシングをかける。



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
209	11.3	14.1	32	2.4	1.0



「サザエさん通り」いつまでも元気モリモリレシピ