

スモークレバーを揚げたい方に



栄養たっぷりのは
うれん草とたまね
ぎの甘みがスモ
ークレバーによく合
います。
スモークの香りも
楽しんで下さい
ね！

玉ねぎの 輪切り



このように切ると甘みをさらに楽しめます！

●材料(2人分)

- ・スモークレバー お好み量
- ・ほうれん草 1/2把
- ・たまねぎ 中1/2個
- ・しょう油 大さじ1~2
- ・塩・こしょう、ごま油 適量

●作り方

- ①スモークレバーは好みの厚さにスライス、ほうれん草は4等分、たまねぎは輪切りにする
- ②熱したフライパンにごま油を引き、①をサッと炒める
- ③②をしょう油、塩、こしょうで味付けしたら火を止める
- ④スモークレバーをフライパンに加え軽く和えて出来上がり！

ポパイレバー

スモークレバーで元気モリモリ！



かんしんぴ