



11/12 (火) うずらと鶏レバーのソース漬け

(材料)

鶏レバー：200～300g

牛乳：レバーが浸かる程度

酒（日本酒、赤白ワイン）：適量

ウスターソース：レバーが浸かる程度

うずらの卵（水煮）：お好きな量

- ① 鶏レバーは食べやすい大きさに切って水洗いし血抜きする。
- ② 更に牛乳に漬けて臭みを取る。
- ③ 鍋に湯を沸かして酒を入れ、レバーを茹でる。
- ④ ザルにあげて水気を切り、うずらの卵と共にソースに漬ける。
- ⑤ 1時間ほど漬けて味を馴染ませる。

残ったらソースから引き上げておきましょう。漬けすぎると固くなります。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。