2026 年

Pint レシピ

食材提供 you me

11/2(月)　鶏レバーの香味ナムル

（材料）

鶏レバー：１５０ｇ
ニラ：1/4 束
ねぎ：1/4 束
A
- おろしにんにく：小さじ 1/2～1
- ごま油：大さじ1～2
- 塩：小さじ 1/2

レモン：適量
酒：少々

① 鶏レバーは一口サイズに切り、水の中で綺麗に洗っておく。

② 鍋に湯を沸かし、酒とごま油少々を加えて①を茹でる。

③ ボウルに A を混ぜ合わせ、にらとねぎを刻んで加える。

④ レバーに火が通ったら、ざるに上げて水気を切り、温かい内にボウルに加えて和える。

⑤ お好みでレモンを添える。

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、NBC アプリや＜インターネット＞http://www.nbc-nagasaki.co.jp/でもご覧になれます。