

♡ 鶏レバーチリコンカンドンぶり

638kcal



材料(2人分)

鶏レバー入りチリコンカン

鶏レバー…100g
玉ねぎ…1/2個
にんじん…1/4本
にんにく…1かけ
オリーブ油…適量
赤ワイン(あれば)
…50ml
トマト水煮(カット)
…200g
ミックス豆水煮…100g
塩・胡椒…各少々

[A]

コンソメ(顆粒)
…小さじ1
ケチャップ…大さじ3
チリパウダー
…小さじ1
クミンパウダー…適量
以上を水50mlで溶いておく

サワークリーム

生クリーム…50ml
レモン汁…大さじ1

※市販のサワークリームでも代用可

アボカド入りサラダ

アボカド…1個
レタス…葉1枚
パクチー…1株
※パクチーをクレソン
に変更可

[B]

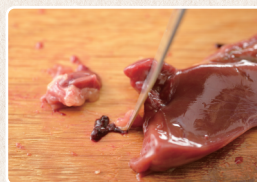
塩・胡椒…各適量
レモン汁…適量

ご飯…2杯分(約300g)

作り方

- 1 鶏レバー入りチリコンカンを作る。鶏レバーは流水でよく洗い、血合いや脂肪を取り除いてから冷水に30分浸け、食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で香りが出るまで炒め、鶏レバーを加えて炒める。色が変わってきたら玉ねぎとにんじんを加えてさらに炒める。
- 2 1に赤ワインを加えて煮立たせ、トマトの水煮を汁ごと加えて潰し、さらにミックス豆水煮と浸る程度の水と[A]を加えて時々混ぜながら中火で15分ほど煮て、最後に塩・胡椒で味を調える。
- 3 アボカド入りサラダを作る。材料の野菜をそれぞれ食べやすく切り、ボウルに入れて、[B]と混ぜ合わせる。
- 4 サワークリームを作る。生クリームにレモン汁を加えて、ほどよくツノが立つまで混ぜ合わせる。
- 5 丼にご飯を盛りつけ、2と3をのせ、最後に4をのせる。

ここがポイント



クセの少ない鶏レバーですが、流水で洗うだけでは臭みは取りきれません。冷水の中で血合いと脂肪をしっかり取り除きましょう。