

鶏レバーペースト

貧血予防や健康維持のために摂っておきたいレバー。ビタミンCとの組み合わせで吸収率が上がるので、野菜スティックのディップにするのがおすすめです

<作り方>

鶏レバーは筋や血の塊を取り除き一口大に切る。1時間ほど牛乳に浸けたら水で洗い、水気を拭き取る。薄切りにしたタマネギ、タイムとともにオリーブオイルで炒める。グランマルニエを入れアルコールを飛ばしたらタイムは取り出し、生クリーム、鶏がらスープとともにミキサーにかかけペースト状にする。塩コショウで調味し冷蔵庫でよく冷やす。