

鶏レバーとプルーンの変わり天ぷら



材料 1 人分

カリフォルニアプルーン	4~5 粒	天ぷら粉	大さじ 2
鶏レバー	50g	水	適宜
しょうゆ	小さじ 1/2	しその葉	3 枚
みりん	小さじ 1/2	甘酢生姜	5g
生姜汁	少々	揚げ油	適宜
酒	大さじ 1	パセリ	適宜
生姜	少々		

貧血の特効薬といえば「レバー」と言われますが、近年、若い人に貧血が多くなっています。また、ダイエットをする人にも同じような傾向があります。フルーティーなプルーンと一緒にとることで、レバーが苦手な方もおいしく食べられます。野菜の天ぷらも一緒に食べるのも GOOD。

作り方はコチラ

