

牛レバーのカレー風味竜田揚げ（448kcal／1人分）



<材料>（2人分）

●牛レバー	300g
●カレー粉	大さじ2
●片栗粉	大さじ2
●貝われ菜	適宜
●ミニトマト	適宜
●揚げ油	適量
【下味】	
●酒	大さじ1
●しょうゆ	小さじ1
●しょうがのすりおろし	小さじ1

<作り方>

* 調理前には必ず手洗いをしましょう。

1. 牛レバーは流水でよく洗い、一口大に切って【下味】の材料とよくからめる。
2. カレー粉と片栗粉を合わせたものに、キッチンペーパーで汁気をふき取ったレバーをひと切れずつまぶす。



レバーに水分が多いと衣が厚つきすぎて食感よくカラリと仕上がりません。汁気をしっかりきってから衣(カレー粉と片栗粉を合わせたもの)をつけましょう。

3. 170℃に熱した揚げ油の中に、余分な粉をはたき落とした牛レバーを入れて3～4分程度揚げる。
4. 器に盛りつけ、お好みで根元を切り落とした貝われ菜と縦4等分にしたミニトマトを添える。

<食中毒予防ポイント>

●レバーは中心部までしっかり加熱

牛レバーはカンピロバクター菌や大腸菌O157が付着していることがあります。

カンピロバクター菌や大腸菌O157は、75℃・1分以上の加熱で殺菌できます。加熱する際は、**中心部までしっかり火を通しましょう。**



●肉を扱った手や調理器具はそのたび洗浄

肉を扱った後は、石鹸で手を洗い、使用した調理器具（まな板、包丁など）も洗浄・熱湯消毒してから次の作業を行いましょう。これによって、ほかの食材に食中毒菌が広がるのを防ぐことができます。熱湯を扱う際は、やけどに注意しましょう。

