

レバーのパテ

レバーは、苦手な人が多い食材ですが、牛乳で臭み抜きし、豚肉、ベーコン、香辛料を合わせることで、とても食べやすくなります。



<栄養分量（1人分・2切れ）>

エネルギー：230kcal

たんぱく質：13.6g

食塩相当量：0.8g

鉄 分：2.7mg

ビタミンC：12mg

材料（6人分）パウンドケーキ型1本分

- | | |
|------------|-------------------------|
| ・鶏レバー 150g | ・ナツメグ 1g |
| ・牛乳（分量外） | ・ベーコン（スライスロング） 6枚（100g） |
| ・豚ひき肉 250g | ・赤ワイン 大さじ1.5 |
| ・塩 2g | ・ローズマリー 適量 |
| ・こしょう 少々 | ・ローリエ 4枚 |

作り方

- ①鶏レバーを牛乳に浸し、30分ほど冷蔵庫で冷やす。水で洗い流し水気をとる。
- ②①を粗みじん切りにする。
- ③ボウルに②と豚ひき肉、塩、こしょう、ナツメグを加え、粘りが出るまでよく練る。（氷水で冷やしたボウルの上で練るとなおよい。）
- ④パウンドケーキ型にラップを敷く。
- ⑤パウンドケーキ型の短い辺に平行にベーコンを並べる。
- ⑥③の肉だねを⑤のベーコンの上に乗せ、端から出ているベーコンで包む。
- ⑦⑥の上から赤ワインをかけ、ローズマリー、ローリエを乗せる。
- ⑧⑦を端から出ているラップで包み、形を整える。
- ⑨型の上にアルミホイルをのせ、蒸し器などで火が通るまで30分ほど蒸す。
- ⑩型から外してローズマリーとローリエを取り、1cm幅に切る。

※ケーキ型がない場合は、ラップを使わず具材をアルミホイルで包み、無水鍋やオーブンなどで加熱して作ることもできます。