

【豚レバーのドライカレー】

☆レバーはタンパク質、ビタミンA・B群、鉄分を多く含んだ食材であり、中でも豚レバーは鶏レバーと比べてより多くの鉄分を含んでいます。

〈材料・4人分〉

白ご飯	600 g	
豚レバー	120 g	
合い挽き肉	200 g	
玉葱	1/2 個	
人参	1/4 個	
ニンニク	1 片	
生姜	1 片	
油	小さじ 1	
A {	トマト缶	1 缶
	ケチャップ	大さじ 3
	コンソメキューブ	1 個
	カレー粉	大さじ 1
ナツメグ	少々	
塩こしょう	少々	
刻みパセリ	適量	



〈作り方〉

- ① 豚レバーは一口大に切ってボウルに入れ、流水で洗いながら血を抜く。水を切り、レバーが浸るほどの牛乳（分量外）を入れて冷蔵庫で30分置き、臭みを取る。
- ② 玉葱、人参、生姜、ニンニクはみじん切りにする。合い挽き肉は塩こしょう、ナツメグを振っておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①のレバーをさっと下茹でする。火が通ったら取り出し、包丁で叩いて粗みじんにする。
- ④ フライパンに油をひいて中火で熱し、②の野菜を炒める。火が通ったら②の合い挽き肉を加えてさらに炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら③のレバーと材料Aを加え、汁気が無くなるまで煮込む。
- ⑥ 皿に白ご飯を盛り、上から④のドライカレーをかけ、刻みパセリを散らす。

エネルギー量 490kcal、タンパク質 20.6g、塩分 1.3g