



ごぼう入り鉄分たっぷりドライカレー

材料 (4 人分)		作り方
豚肉ミンチ	80g	① フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。 ② 豚ミンチ、下処理した豚レバーを入れて塩・こしょうをしてさらに炒める。 ③ ②に火が通ったら、蒸し大豆、ごぼう、たまねぎ、にんじん、カレー粉を入れて炒める。 ④ トマト、A、水を入れて煮込む。
豚レバー (粗みじん)	30g	
蒸し大豆 (又は水煮)	60g	
ごぼう (粗みじん)	1/3 本	
たまねぎ (粗みじん)	中 1/2 個	
にんじん (粗みじん)	中 1/3 本	
トマト (角切り)	中 1 個	
にんにく (みじん切り)	1 かけ	
しょうが (みじん切り)	1 かけ	
油	小さじ 1	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
カレー粉	小さじ 1/2	
A ケチャップ	大さじ 2	
トンカツソース	大さじ 1	
水	60ml	
ごはん	4 人分	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

レバーや大豆で不足しがちな鉄が摂れます。

また、意外な組み合わせのごぼうですが、カレー味とよく合い、食感も楽しめます。

ささがきや干切りでも美味しくできます。



※レバーの下処理

- ① 水で血の塊や汚れなどをきれいに洗う。
- ② 熱湯にさっとくぐらせる。
- ③ 水気をふき取って適当な大きさに切る。

【1 人分の栄養価】

※ごはんを除く

エネルギー	128kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	5.9g
食塩相当量	1.1g