

ごをうん魔治症があった

材料(4 人分)		
豚肉ミンチ	80g	
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	

作り方

- 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。

※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。



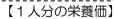
過去のレシピ等を ホームパージで紹介して います。



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。

ささがきや千切りでも美味しくできます。



※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