



今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介
3月のテーマ～「貧血予防」レシピ～

🍷 鶏レバーのトマトカレー

● 材料 (2～3人分)

- | | | | |
|----------------------|----------|-------------------|------|
| ・ 鶏レバー | 200g | ・ しょうがすりおろし | 小さじ1 |
| ・ 玉ねぎみじん切り | 1/2個分 | ・ カレー粉 | 大さじ1 |
| ・ ピーマン | 3個 (一口大) | ・ コンソメ (顆粒) | 大さじ1 |
| ・ トマト水煮缶 (カット) | 300g | ・ 味噌 | 大さじ1 |
| ・ 水 | 200ml | ・ 塩 | 少々 |
| ・ オリーブ油 | 大さじ1 | ・ ご飯 | 適量 |
| ・ にんにくみじん切り | 2かけ分 | | |

● 作り方

- ① 鶏レバーを小さめの一口大に切り、筋や脂があれば除く。数回、水を替えながら洗い、水気をきる。
- ② フライパンにオリーブ油をいれ中火で熱し、にんにくみじん切り、鶏レバーをいれ、焼き色がつくまで炒める。
- ③ 玉ねぎのみじん切り、しょうがすりおろし、カレー粉をいれ1分ほど炒めたら、水、トマトの水煮缶、コンソメ、味噌、ピーマンを加える。
- ④ 沸騰したら、弱火で15分ほど煮る。塩で味を調える。器にご飯を盛り、カレーをかける。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やイベントなどで幅広く活躍。

icn_downloaded