

「鉄分強化！ 豚レバーのカレー風味焼き」



レシピのポイント

- ・レバーには吸収の良い鉄(ヘム鉄)だけではなく、造血に必要なビタミンである葉酸も多く含まれており、貧血予防におすすめの食材です。
- ・豚レバーは他の牛や鶏レバーと比べて、鉄分が多く含まれており、より効率よく鉄分摂取ができます。
- ・カレー粉(スパイス)やおろしにんにく(香味野菜)を使用することでレバーの臭みが軽減され、レバーが苦手な方でも食べやすく仕上げています。

栄養価(1人分)

エネルギー	217kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	8.2g
炭水化物	15.9g
塩分	1.0g
鉄	11.7 mg
葉酸	675 μg

【材料】(2人分)

- ・豚レバー 160g
- ・料理酒 大さじ2
- ・食塩 ふたつまみ
- ・こしょう 適量
- ・おろしにんにく 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ4
- ・カレー粉 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2
- 〈付け合わせ〉
- ・レタス 3枚
- ・トマト 1/2 個
- 〈付けダレ〉
- ・ぽん酢(※お好みで) 大さじ1

【作り方】

- ① レバーは一口大のそぎ切りにし、塩小さじ1程度(分量外)を加えてもみこみ、濁りがなくなるまで流水で洗って水に15分程度つける。
- ② キッチンペーパーでレバーの水気を取りポリ袋に入れ、料理酒、塩、こしょう、おろしにんにくを加えてもみこみ、10分冷蔵庫において味をなじませる。
- ③ 片栗粉とカレー粉を混ぜ合わせておく。
- ④ 付け合わせのレタスとトマトは洗って水気を取り、レタスは一口大にちぎり、トマトはくし切りにする。
- ⑤ レバーに③をまぶす。
- ⑥ 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、焼き色がつくまで中火で両面を3分程度ずつ焼く。
- ⑦ 付け合わせの野菜と一緒に盛り付け、ぽん酢を添えて完成。お好みでぽん酢をつけて、お召し上がりください。

