

# レバーのカレー煮

煮物

109kcal / 脂質5.8g / 塩分1.2g



## ワンポイント

鶏レバーを、子どもたちに人気のカレー味で味付けしました。  
パンにも合う洋風味のレバーです。



### 材料(4人分)

- ・若鶏レバー ..... 160g
- ・しょうが ..... 少々
- ・水 ..... 40～80ml

#### 〈A〉

- ・ガーリック ..... 0.4g
  - ・トマトケチャップ ..... 12g
  - ・砂糖 ..... 1.6g
  - ・しょうゆ(こいくち) ..... 8g
  - ・ソース ..... 8g
- ・カレー粉 ..... 0.4g

### 作り方

- ① レバーは一口大に切り、水につけ、血抜きをする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ 〈A〉の調味料とカレー粉の2/3、水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ④ ③にレバーを入れ、煮る。
- ⑤ レバーが煮えたら、残りのカレー粉を加えて煮る。
- ⑥ 煮汁がほぼなくなるまで煮含める。