



からだを養う  
レシピ

No.9

## カレー風味の レバニラ炒め

カレーの風味がアクセント♪  
鉄分たっぷり、  
貧血予防の決定版!



### 材料

4人分

・鶏レバー	250g	・醤油	小さじ2
・牛乳	1カップ	・塩、こしょう	少々
・ニラ	30g	・カレー粉	少々
・もやし	80g	・サラダ油	大さじ2

### 作りかた

- 1 レバーは薄切りにして、  
30分ほど牛乳に浸してから臭みを抜く。  
(水でしっかりと洗い、血抜きをしてもOK)
- 2 臭みを取ったら、塩、こしょうで下味をつける。  
ニラは3cm長さに切り、もやしはひげ根をとる。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1/3を熱し、  
レバーを入れて焼く。中まで火が通ったら一度、取り出す。
- 4 ③で空いたフライパンに、残りのサラダ油大さじ1/3を熱し、  
ニラ、もやしを入れて炒める。
- 5 全体に油がまわったら③を戻し入れ、  
醤油を加えて味を調える。  
仕上げにカレー粉で香りを添える。

