

貧血予防

豚レバーのカレーマリネ



★材料

豚レバー	…… 120g	トマトダイス	…… 100g
赤パプリカ	…… 30g	オリーブオイル	…… 適量
黄色パプリカ	…… 30g	カレー粉	…… 大さじ1
ピーマン	…… 30g	にんにく	…… 1片
玉ねぎ	…… 30g	塩こしょう	…… 適量
水	…… 2カップ		
酢	…… 大さじ2		

✂️ 作り方

- ①スライスした豚レバーを良く洗って酢水につけておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ熱し、①を入れ炒め、カレー粉を入れ混ぜる。
- ③②に赤パプリカ、黄色パプリカ、ピーマン、玉ねぎを入れ炒め、トマトダイスを入れ煮込む。
- ④③をお皿に盛り付ける。

豚レバーには鉄分が多くふくまれています。冷蔵庫に一晩保管するとレバーの臭みがほとんどなくなり、美味しくいただけます。