

# 貧血予防

# 豚レバーのトマトカレー風パスタ



## ★ 材料

スパゲッティ	……80g	トマトケチャップ	…… 20g
豚レバー	…… 60g	トマトダイス	…… 50g
赤パプリカ	…… 15g	オリーブオイル	……適量
黄色パプリカ	…… 15g	カレー粉	……大さじ1
ピーマン	…… 15g	にんにく	…… 1片
玉ねぎ	…… 15g	塩こしょう	……適量
水	…… 2カップ		
酢	……大さじ2		

## ✂ 作り方

- ①スパゲッティは塩（分量外）をくわえた湯で茹でる。
- ②スライスした豚レバーを良く洗って酢水につけておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、①を入れ炒め、カレー粉を入れ混ぜる。
- ④②に赤パプリカ、黄色パプリカ、ピーマン、玉ねぎを入れ炒め、トマトケチャップ、トマトダイスを入れ煮込む。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れ、①を炒める。
- ⑥⑤をお皿に盛り付けその上に④を盛り付ける。

鉄分を多く含む豚レバーをトマトカレー風のパスタにしました。