

主食・主菜 献立名： レバー入りドライカレー

カレー粉とトマトのうまみで、節塩でもしっかりおいしい♥

●材料 (6人分)

【バターライス】		【ドライカレー】	
精白米	3合	にんにく	1かけ
水	630cc	玉ねぎ	1個(180g)
レーズン	40g	にんじん	1本(120g)
カレー粉	大さじ1(6g)	鶏レバー	180g
バター	大さじ1(12g)	合いびき肉	240g
		バター・小麦粉・カレー粉	各大さじ2
		水	1/2カップ(100cc)
		コンソメ	1.5個
		ホールトマト(缶)	1/2缶
		塩	小さじ1/2
		こしょう	少々

●作り方

【バターライス】

- ①バターライスの米は洗い、カレー粉・バター・分量の水を入れて炊く。
- ②炊き上がったらレーズンを加え、蒸らしておく。

【ドライカレー】

- ①材料を切る。
 - ・にんにく、玉ねぎ、にんじん →みじん切り
- ②レバーは、水にさらしてから切り、中の血をよく洗い、細かく刻む。
- ③テフロン加工のフライパンにバターを溶かし、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎ・にんじんを加え炒め、レバー・合いびき肉を加え、さらによく炒める。
- ④③に小麦粉・カレー粉を加え炒め、トマト缶・コンソメ・水を加え、15分位煮込む。
- ⑤塩・こしょうで味を整える。

お皿に、バターライスとドライカレーを盛る。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
479	19.1	12.8g	1.3