

鉄分たっぷり！鶏レバー入りキーマカレー

調理時間

30分



ウィズブック保育園
武蔵小山

考案メニュー

材料(幼児1人分)

ごはん	45g	カレー粉	0.4g
鶏レバー	10g	薄力粉	3g
豚ひき肉	30g	油	3g
にんにく	0.1g	中濃ソース	0.8g
生姜	0.1g	ケチャップ	1.2g
人参	20g	コンソメ	0.2g
玉ねぎ	25g		
ピーマン	8g		

栄養成分表示(幼児1人分)

エネルギー 233 kcal
炭水化物 33.9 g たんぱく質 8.6g
脂質 7.3 g 食塩相当量 0.2g

下準備

・レバーを下茹でし、中まで火が通ったらフードプロセッサーでペースト状にする

・野菜を全てみじん切りにする
・油、薄力粉を炒めカレー粉を加えてさらに炒めルーをつくる

作り方

①鍋に油をひきニンニク・生姜を炒め、香りがでたら豚ひき肉を炒める。色が変わったら野菜・レバーを加える

②全体に油がなじんだら、コンソメ・ひたひたの水を加え煮る

③野菜が柔らかくなったらルーを加え煮込む

④ケチャップ・ソースで味を整えて完成

栄養士の声

【健康ポイント】

鶏レバーを使用しているので、鉄分を沢山取り入れられます。

【工夫・こだわりポイント】

レバーは下茹でして、ペーストにすることで臭みが減り、レバーが苦手な方でも食べやすくなっています！