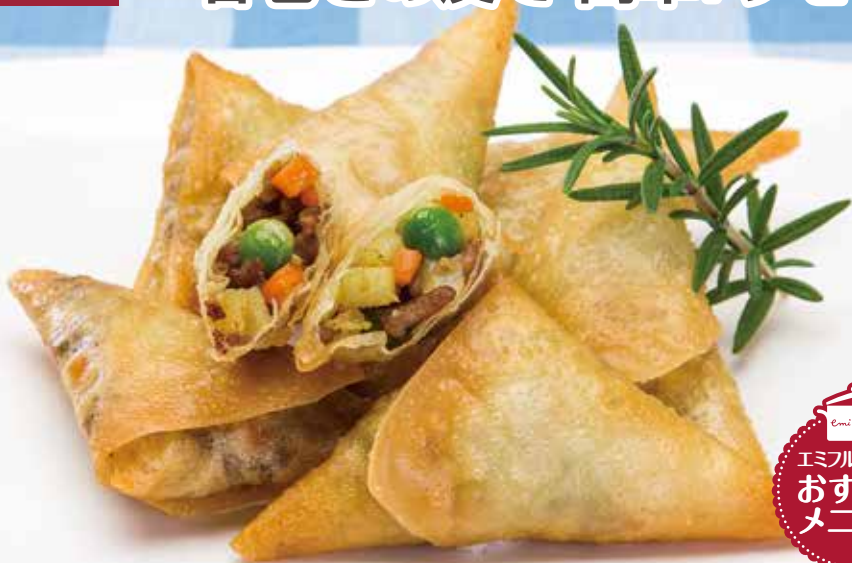


# ダイニングメニュー

さくさくっとカレー風味がおいしい!

## 春巻きの皮で 簡単! サモサ



### ■ 材料 (4人分(30個分))

- じゃがいも……………1個
- 合挽きミンチ……………150g
- にんじん……………1/4本
- にんにく……………1片
- グリーンピース缶詰……………1/2缶
- サラダ油……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- カレーパウダー……………大さじ1/2
- 春巻きの皮……………10枚
- ◆A 水……………少々
- 小麦粉……………少々
- 揚げ油……………適量
- ローズマリー(飾り用)……………適量

### ■ 作り方…調理時間約20分

- ①じゃがいも・にんじんは5mmのさいの目切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、弱火で①のにんにくを入れ、香りが出たら、合挽きミンチ・①のじゃがいも・にんじんを炒め、塩・こしょう、カレーパウダーを加えて、炒め、汁気を切ったグリーンピース缶詰を加える。
- ③春巻きの皮を1/3に切り、②のをせ、三角に包み、Aの水溶き小麦粉で留める。
- ④③を170℃の油で揚げる。器に盛りつけ、ローズマリーを飾る。

**ポイント** 具材を少なめに入れて巻くと巻きやすいです。具材に少しとろみをつけるとより巻きやすいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 469 kcal

