

# インドサモサ

(1人分)  
エネルギー 154kcal  
たんぱく質 4.5g

(主材料) じゃがいも・豚挽肉  
・餃子の皮  
(調理時間) 30分

☆インド料理の軽食のひとつです！保育園向けに辛さ控えめにした、カレー風味のおやつです☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

\*分量は廃棄量を含みます。

餃子の皮	12枚	炒め油	12g (大さじ1)
じゃがいも	170g (中サイズ2個)	カレー粉	1.2g (小さじ約1/2)
豚挽肉	90g	塩	1.2g (小さじ約1/5)
玉葱 (みじん切り)	50g (1/4個)	こしょう	少々
		揚げ油	適量

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

## 【 作り方 】 \* \_\_\_\_\_ 子どものお手伝いできそうなところ



マッシュしたじゃがいも



### ポイント

玉葱のみじん切りの方法は、板橋区給食レシピの「主菜」>「チキンライス」に詳しく掲載しています！



①じゃがいも：皮をむいて、芽を取り除き、半分に切る。柔らかくなるまで、茹でて、マッシャーやフォーク等でマッシュしてボールに移しておく。

②玉葱：みじん切りにする。

③フライパンに油を熱し、②の玉葱と豚挽肉を火が通るまで炒める。



具材の量の目安 (1個分)



④③に①のじゃがいもを加え、弱火でよく炒め合わせる。カレー粉・塩・こしょうで調味し、さらによく炒めて、火を止める。

⑤餃子の皮の端にたっぷり水を付ける。中心に④のをのせ、半分にたたみ、皮の端を合わせて、よく押さえる。

⑥④を 180℃の油で外側がきつね色になるまで揚げる。



形をピラミッド型にしたり、ケチャップ等を添えてアレンジしても良いですね。

出来上がり!

