

レシピ紹介 *コーンのサモサ



【材料:できあがり30個分】

- ・餃子の皮...30枚
 - ・じゃが芋...2個
 - ・コーン...40g
 - ・ツナ...1/2缶
- (調味料)

カレー粉...2g 食塩...ひとつまみ
揚げ油...適量

【作り方】

- 1.じゃが芋は茹でるか、蒸してつぶします。
つぶしたじゃが芋、コーン、ツナと調味料をよく混ぜます。
- 2.餃子の皮の真ん中にスプーン一杯分の具材をのせます。
皮の周りに水を指でなぞるようにつけて、上下を合わせます。端はフォークでしっかりと閉じます。
- 3.油を鍋に入れて温めます。
160℃くらいで5分程度揚げます。

サモサはインドの定番料理です。具材にはじゃが芋や玉ねぎ、エンドウ豆などが入り、茹でてつぶした具をターメリックなどの香辛料で味付けし、小麦粉と食塩、水で作った皮で三角形に包み、油で揚げます。園では、餃子の皮で代用し端はフォークを使って閉じました。皮が薄いので、小さいお子さんでも食べられます。