



＜料理名＞ピーマンのサモサ

料理の紹介文

サモサとは、インド料理の1つです。夏野菜のピーマンをたっぷり使ったカレー味の春巻きです。

材料：(30個分)…目安程度

ピーマン	12～15個
玉葱	1/2個
ひき肉	100g
春巻きの皮	10枚
サラダ油	小さじ 1
カレー粉	大さじ 1
にんにく	1かけ
塩	小さじ 1/2
水溶き小麦粉	少々
揚げ油	適宜
ミント	少々

作り方：

(1)ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取りみじん切りにし、玉葱もみじん切りにする。

(2)フライパンにサラダ油を熱してひき肉を入れ、ほぐすようにして炒める。

肉の色が変わったら、玉葱・ピーマンを加えて炒め、しんなりしたら、すりにんにくとカレー粉を

加え、塩で調味して、汁気がなくなるまで炒め合わせる。

バッド等に広げ、冷ましておく。

(3)春巻きの皮は1枚ずつはがし、1枚を短冊形に切る。(全部で30枚の皮ができる。)

(4)皮に(2)の具を等分にのせ、三角型になるように折りながら包んでいき、包み終わりを、同量の水で溶いた小麦粉をぬって止める。

(5)揚げ油を中温に熱して(4)を入れ、ときどき返しながらカリッときつね色に揚げ、取り出す。

器にミントを添える。

«その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。»

- ササゲのおかか和え
- 胡瓜・わかめの酢の物
- キャベツの白和え
-