緑のカーテン　エコうまレシピ！

加古川市
緑のカーテン
プロジェクト

①　夏野菜入りサモサ

エネルギー：211ｋｃａｌ
食塩相当量：0.5ｇ

材料（6人分）：

じゃがいも	200g	塩	小さじ1/2
にんにく	1かけ	こしょう	少々
ゴーヤー	80g	ぎょうざの皮	30枚
トマト	1/2個	揚げ油	適量
豚ミンチ肉	150g	レタス	12枚
カレー粉	小さじ1/2	ミニトマト	12個

作り方

①じゃがいもは皮をむきやわらかくゆでてマッシャーなどでつぶす。
②にんにく、ゴーヤーはみじん切り、トマトは1㎝角に切る。
③フライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を熱し、にんにくを入れて香りがたったら、豚ミンチを入れて炒める。パラパラになったら、ゴーヤーとトマトを加え炒める。
④じゃがいもを加え、カレー粉・塩・こしょうで味を調える。
⑤30等分してぎょうざの皮で包み、180度の油で揚げる。※ぎょうざの皮の中央に具をのせ、まわりに水をつけて三角形になるように縁を持ち上げくっつける。
⑥お皿に盛り付け、レタスとミニトマトを添える。

②　ゴーヤーサラダ

エネルギー56ｋｃａｌ
食塩相当量：0.6ｇ

材料（6人分）：

ゴーヤー	1/2本	A	酢	大さじ1
たまねぎ	1/2個（75g）		オリーブ油	大さじ2
黄パプリカ	1/2個（75g）		塩	小さじ1/2
ツナ缶（水煮）	1缶（70g）		こしょう	少々

作り方

①　ゴーヤーは縦半分に切り、中綿をスプーンでとり、スライサーでスライスする。たまねぎは薄切りにして、ゴーヤと一緒に塩でもみこみ、しばらく置いておく。
②　黄パプリカは細く切る。ツナ缶は水気を切っておく。
③　Aの調味料をあわせ、①の汁気をよく切って、②のパプリカと一緒にあえる。

提供：加古川市いずみ会