



緑のカーテン エコうまレシピ！

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1cm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。

