

レンコンとすりごまのサモサ

～レンコンを加えカロリーを押さえ、金ごますりごまでコクをプラス！～



★使用商品：[金ごますりごま 60g](#)

★姉妹品：[金ごますりごま 70g](#)

<材料> 4人分

<作り方>

レンコン	150g
豚ミンチ	150g
超しっとり金ごますりごま	大さじ3
ニンニクみじん切り	1片分
炒め用サラダ油	大さじ1
A カレー粉	各 大さじ1
塩こしょう	少々
餃子の皮	30枚
揚げ油	適量
パセリ	適量
スイートチリソース	適量

1. レンコンは半分はすり下ろし、残りはあらみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクと豚ミンチも加え炒める。1.を加えさらに炒めて、Aで味を整える。
3. 餃子の皮の周りに水を付け、真ん中に3.を入れ、親指と人差し指でつまみながら4角型に包み、口をしっかりと閉じる。
4. 180℃の油で揚げ、スイートチリソースを付けて食べる。

385Kcal 塩分1.0g(1人分) 調理時間20分

金ごま本舗株式会社
兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26
TEL 0797-80-4150
<http://www.kingoma.co.jp/>