



プレート SLIDER



ほうれん草のサモサ

ほうれん草はアンチエイジングに効果的な酸化を防止するビタミン、マグネシウム、亜鉛などの栄養成分が豊富に含まれています。また、カレー粉に含まれているクミンや生姜の成分には抗糖化作用があります。インド料理の定番のサモサですが、春巻きの皮で簡単に作ることができます。スパイシーで食欲をそそるサモサをチーズでまろやかに仕上げました。



アンチエイジング食材

ほうれん草 クミン 生姜

<作り方>

- 1 ほうれん草を洗って2 cmぐらいの長さに切る。
- 2 ジャガイモは茹でて荒くつぶしておく。
- 3 1と2をまぜて、ミックスチーズ、クミンを混ぜ、塩・胡椒で味を整える。
- 4 春巻きの皮を縦に3等分にカットする。
- 5 3の具材を3角形にした春巻きの皮の中に包み、片栗粉を水で溶かしたもので糊付けする。
- 6 カレー粉と塩を合わせたものを付け合わせにする。
- 7 サラダ油を180度に熱して、5の春巻きを両面がパリッとするまで揚げろ。

<材料> 2人分

ほうれん草	30g	春巻きの皮	2枚
じゃがいも	1/2個	片栗粉	少々
ミックスチーズ	50g	水	少々
クミンパウダー	小さじ 1/2	サラダ油	2カップ
塩・胡椒	適量	カレー粉	適量

