

副食

おからのサモサ

[1人分] エネルギー：258kcal 塩分：0.7g



材料 [4人分]

- 春巻きの皮：4枚
- おから（生）：50g
- 玉ねぎ：1/2個
- 生姜：1片
- ごま油：大さじ1
- カレー粉：小さじ1/2
- グリンピース：30g
- 揚げ油：適量

【A】

- 白練りごま：大さじ2
- 豆乳：大さじ2
- 玄米酢：小さじ2
- 塩：小さじ1/3

作り方

1

春巻きの皮は、1枚を縦に3等分に切り、全部で12枚にします。

2

玉ねぎと生姜はみじん切りにします。

3

鍋にごま油を温めます。“2”、おからを炒め、カレーパウダーを加えて炒め合わせます。

4

おからがほぐれたら火を止め、グリンピースを加え、【A】で調味して12等分にします。

5

皮の手前に具を置き、三角形になるように折りたたみ、端を水で止めます。

6

180℃の油で揚げます。

