

苦手な野菜も食べられちゃう！

カレー風味サクサクあげぎょうざ



・揚げたぎょうざの皮の香ばしさと、カレーの風味が食欲をそそい、野菜が苦手でもパクパク食べられます。



北里小学校
山本 結心 さん

●材料（4人分）

じゃがいも・・・大1個
にんじん・・・1/4本
玉ねぎ・・・1/4玉
しめじ・・・1/4株
ピーマン・・・1個
コーン・・・60g
ほうれん草・・・1束
油・・・適量
ピザ用チーズ・・・大さじ1
塩、こしょう・・・少々
カレーパウダー・・・大さじ1
ぎょうざの皮・・・適量
揚げ油

★工夫したところ・おすすめポイント★

・苦手な人が多いピーマンやほうれん草がおいしく食べられるように、コーンを多めにしたり、カレー味にしたりして、食感を工夫しました。
・みんなが好きな「ぎょうざ」の皮を使いパリッとした食感にしました。

●作り方

- ①じゃがいもは、やわらかく茹でてつぶし、塩・こしょう・カレーパウダー大さじ1/2を入れて混ぜる。
- ②にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマンは、みじん切りにする。ほうれん草は1cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。やわらかくなったら、②の他の材料を加えて炒める。
- ④火が通ったら、塩・こしょう・カレーパウダー大さじ1/2、チーズを加えて混ぜる。
- ⑤①と④を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮で包む。
- ⑥フライパンに多めに油を入れて熱し、⑤を入れて両面をきつね色になるまで揚げる。