大人にも子どもにも好評。パーティーにどうぞ！

ナガオカサモサ

野菜カレー部門　優秀賞　　長岡市・片桐磨美子さん

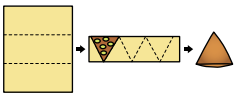
材料（4人分）
- 長岡巾着なす　大1個
- かぐらなんばん　2個
- 長岡枝豆　ゆでたもの50g（むき身）
- にんじん　1/2個
- 玉ねぎ　1/2個
- 相挽き肉　100g
- 春巻きの皮　8枚
- カレールー　2かけ
- カレー粉　少々
- 醤油　塩　少々
- 揚げ油

【作り方】

①巾着なすとかぐらなんばんは角切りにし、巾着なすは塩水につけアクを抜いておく。にんじんはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。

②フライパンを熱し、相挽き肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、巾着なす、かぐらなんばん、にんじんも炒め、カレールーを入れる。全体の水分がなくなるまで炒め、カレー粉、醤油、塩で味を整え、枝豆を入れて火を止める。

③春巻きの皮は3等分し、②の具をのせ正三角形になるよう巻いていく。巻き終わりは中に折り込むとよい。



④揚げ油を熱し、③をカラッと揚げる。

熱々をいただく!!

【料理のポイント・エピソード】
- 長岡の夏野菜がたっぷり入った大人にも子供にも大人気のフィンガーフードです。人が集まるパーティなどの菜には特におすすめです。
- 大人向けにピリッとした辛みをきかせたい場合には、かぐらなんばんのたねも少し加えるとまさに長岡オリジナルテイストのサモサになります。ビールのおつまみにピッタリです。一度にたくさん作り冷凍保存しておけば、急なお客様の際にも揚げるだけなので簡単です。揚げたての熱々をどうぞ！！

【栄養価（1人分）】

エネルギー 483kcal／たんぱく質 10.9g／脂質 34.5g／炭水化物 30.3g／食塩相当量 1.5g