きのこのカレーサモサ風

材料　　２人分	
しめじ	20g
えのきだけ	20g
玉ねぎ	40g
ベーコン	1/2枚
カレー粉・塩	少々
ピザ用チーズ	10g
ギョウザの皮	6枚
サラダ油	小さじ1

作り方

① しめじとえのきだけ、玉ねぎとベーコンはみじん切りにする。
② 耐熱皿に①とカレー粉・塩を入れてよく混ぜ、600wで2分加熱する。
③ ②にピザ用チーズを混ぜ、6等分する。
④ ギョウザの皮に②を1/6ずつのせ、縁に水をつけて半分に折り、フォークで縁を押さえる。
⑤ フッ素加工のフライパンにサラダ油を入れ、焼き色がつくまで両面焼く。

1人分の栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	145	5.2	7.6	15.2	0.7

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか