



ナスと鶏肉のサモサ

ナスの濃い紫色の皮には、ポリフェノールの一種で抗酸化作用を持つ“ナスニン”が含まれています。ナスニンは活性酸素を除去する働きをして、身体を老化から守ってくれます。

【材料】

鶏ひき肉	150g
ナス	1と1/2本
ニンニク	1 かけ
カレー粉	大さじ 1
鶏ガラスープの素	小さじ 1
ケチャップ	小さじ 1
ウスターソース	小さじ 1
塩・胡椒	適量
餃子の皮	

【作り方】

1. ナスは5mm程度の角切りに、ニンニクはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉、1のナスとニンニクを加え、水分がなくなるまでしっかり炒める。
3. カレー粉、鶏ガラスープの素、ケチャップ、ウスターソースを加え、塩・胡椒で味を調える。
4. 餃子の皮に2の具をのせて包み、油で揚げる。