



れんこんのカレー餃子

Curry dumplings with lotus root /

연근 카레 만두 / 咖喱莲藕饺子

れんこんで挟んだカレー味の餃子

カレー味にした餃子のタネをれんこんで挟んで焼いたもの。カレー味とれんこんのシャキシャキ感が食欲をそそる一品です。



主な産地

奈良県内全域

主な使用食材

れんこん、キャベツ、豚ひき肉、ニラ、しょうが、ニンニク、調味料



むかしむかしの奈良からはじまる、うまいもの。
歴史と自然が調和する、奈良の多彩な食をご紹介します。

豊富な地下水で育てられるれんこんは、先が見通せると縁起物としても重宝され、夏にはきれいな花が咲き、これも魅力的です。小しょうがは、食べたときに、ピリッとした辛さが印象的です。

おいしいレシピ

れんこんのカレー餃子

(材料：2人分)

【栄養情報 (1人分) エネルギー122kcal、たんぱく質1.9g、脂質7.2g、炭水化物7.9g、食塩相当量0.1g】



豚ひき肉	24 g	【合わせ調味料】	【衣】
キャベツ	20 g	濃口醤油 小さじ2	小麦粉 (片栗粉) 適量
しょうが	1.2 g	酒 小さじ2	水 適量
塩	少々	ごま 小さじ2	ターメリックパウダー 適量
れんこん	34 g	カレールー	【仕上げ】
片栗粉	適量	(辛口) 1かけ	味付きカレーパウダー 適量
揚げ油	適量		

- ① 豚ひき肉と塩を入れ粘りがでるまでよく揉みこむ。
- ② ①に加熱してみじん切りにしたキャベツ、すりおろしたしょうがと【合わせ調味料】を加えよく混ぜ合わせる。
- ③ 5-6mmの厚さに切ったれんこんの表面に片栗粉をまぶし、その上に②をのせ片栗粉をまぶしたれんこんで挟む。
- ④ ③に【衣】を混ぜ合わせたものをつける。
- ⑤ 170°Cの油で5～6分揚げる。
- ⑥ 半分に切り、表面に【仕上げ】の味付きカレーパウダーを軽くふりかける。



詳細を知りたい方は
「奈良コレ」で検索！



『ヘルスチーム菜良』
が考案したメニューです♪

万博BENTO企画

ヘルスチーム菜良