



## 食パンで作るカレーパン



### 材料（2人分）

材料名	数量
食パン(6枚切り)	1枚
牛肉(一口大)	15g
玉ねぎ(薄切り)	8g
人参(いちょう切り)	8g
水	72ml
カレーフレーク	18g
サラダ油	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

### 作り方

- 【1】 牛肉は一口大に切り、野菜はそれぞれの大きさに切る。  
食パンは対角線上に半分に切り、中央に切り込みを入れる。
- 【2】 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、人参を炒め、野菜がしんなりしてきたら牛肉を加えてさらに炒める。
- 【3】 肉に火が通ったら水を加えて煮立たせ、いったん火を止め、カレーフレークを加えてよく溶かす。  
再び火にかけ、とろみをつける。
- 【4】 【1】のパンに、【3】をつめ、切り口に溶き卵を塗り、指でぎゅっとつまんで口を閉じる。
- 【5】 【4】に溶き卵をつけ、パン粉をまぶし、油で揚げる。（170℃ 約3分）

