



簡単カレーパン



材料 (2人分)

カレールウ (中辛)	約30g
水	45ml
合挽肉	約60g
玉ねぎ	1/4個(約50g)
食パン	3枚(8枚切)
卵	1個
小麦粉	大さじ2
パン粉	適量

作り方

- 【1】 たまねぎをみじん切りにします。水45mlでカレールウを溶かします。
- 【2】 たまねぎ、カレールウ、合挽肉を耐熱皿に合わせます。
500Wの電子レンジで3分半温めます。
(下からたまねぎ、カレールウ、合挽肉と入れると火の通りが良いです)
よく混ぜ合わせて、火が通ったのを確認して、しばらく冷ましておきます。
- 【3】 食パンの耳を切り、パンをめん棒で半分以下の厚みに伸ばします。
- 【4】 伸ばした食パンの真ん中に(2)のカレーを入れます。
水大さじ3で小麦粉を溶かしてのり状にします。
のり状にした小麦粉をふちに塗りつけてしっかりと閉じます。
- 【5】 卵とパン粉をつけます。
(※卵の代わりに小麦粉(1/2カップ)を水(1/4カップ)で溶いてマヨネーズ(大さじ2)を混ぜ合わせたものを卵液として代用できます。)
- 【6】 170℃の油で約5分揚げればできあがりです。
※しっかり閉じないと、揚げた途中で中身が出てきますので気をつけましょう。