



【カレーパン】

<分量 (2人分) >

食パン (耳なし)	1枚
玉ねぎ	20 g
あいびきミンチ	20 g
春雨	2 g
カレールウ	3 g
ウスターソース	1 g
濃口しょうゆ	1 g
油	適量
塩	少々
水溶きの小麦粉 (のり用) 少々	
小麦粉	10 g
水	適量
パン粉	16 g
揚げ油	適量

<作り方>

①食パンを4mmぐらいの厚さになる様に、めん棒で縦横に伸ばす。

②春雨は熱湯で戻し、3cmに切り、水を切っておく。※④の炒める時に戻していない春雨を入れて、出てきた水分でゆっくり戻るようにしても良い。

③玉ねぎをみじん切りにする。

④フライパンに油を入れ熱し、玉ねぎとミンチを炒める。カレールウをほぐして入れ、ソース・醤油を加える。味を見て塩で調味し、②の春雨を混ぜる。

⑤①の食パンに具をのせ、のり用の水溶きの小麦粉をまわりにぬり、押さえてとじる。※三角形に成型する。

卵を使わない
レシピになっているよ〜♪

