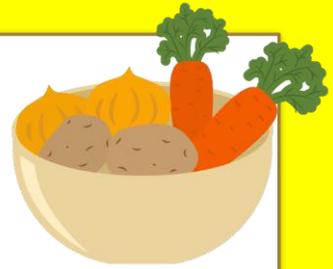




給食レシピ° カレーパン



《 作り方 》

1. Aで具を作る。にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。油をしき、玉ねぎ、ひき肉、にんじん、マッシュルームを順に炒める。調味料を加える。小麦粉を振り入れ、さらに炒め、程よいとろみにする。
2. 小麦粉、カレー粉、卵、水(適量)を合わせて衣を作る。
3. パンに具をはさみ、衣、パン粉の順につけ揚げる。

《 材料 》

豚ももひき肉(100g)、にんじん(30g)
玉ねぎ(100g)、マッシュルーム水煮(25g)
塩(少々)、こしょう(少々)
A カレー粉(小さじ2強)、ケチャップ(小さじ1)
三温糖(小さじ1/3)、中濃ソース(小さじ1)
ウスターソース(小さじ1)、小麦粉(大さじ1強)
ナツメグ(少々)、 garam masala(少々)
サラダ油(小さじ1)

衣 小麦粉(100g 1カップ)、カレー粉(小さじ1)
卵(M1こ)、パン粉(3カップ位)
揚げ油(適量 たっぷり)
◎パンは丸いコップパンがあればそれで。なければ適当に…

