



☆31日『焼きカレーパン』

【材料 4個分】

- ・パン 4個
- (中に具をはさめるもの)
- ・小麦粉 40g
- ・水 大さじ1
- ・パン粉
- ・サラダ油

★
カレー

- ・ひき肉 120g
- ・玉ねぎ、にんじん 合わせて100g
- ・にんにく、しょうが 少々
- ・カレー粉 小さじ1
- ・中濃ソース 25g
- ・ケチャップ 10g
- ・炒め油 小さじ1

【作り方】

- ①野菜はすべてみじん切りにする。パン粉は炒めておく。
- ②★カレーの材料を全て炒め、パンにはさむ。
- ③小麦粉を水で溶いて②の上にもり、パン粉をのせる。
オーブンで焦げ目が付くまで焼いたらできあがり。

カレーが残った翌日にもおすすめです！