

カレーパン



○材料(6個分)

ホットケーキミックス	200g
ドライイースト	1g
ぬるま湯	80g
油	8g
玉ねぎ	1/2個
牛ひき肉	50g
カレールウ	12g
小麦粉	2g
パン粉(まぶす用)	適量

○作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにして、フライパンでしっかり炒め、水分を飛ばす。
- ②牛ひき肉を加えて炒める。
- ③カレールウ、小麦粉を加えて炒め、バットに広げて冷ます。
- ④ホットケーキミックス、ドライイーストをボウルに入れ、ぬるま湯、油を入れて混ぜ、こねて生地を作る。
- ⑤生地を室温で30分～1時間程度休ませる。
- ⑥生地と具をそれぞれ6等分し、生地を広げて具を包む。
- ⑦生地の表面全体に水を塗り、パン粉をまぶす。
- ⑧170度のオーブン(又はトースター)で15分程度焼く。

○ポイント

- ・具に水分が少なく、冷めている方が包みやすくなります。
- ・小麦粉は入れなくても良いですが、入れた方が固まりやすく包みやすいです。
- ・生地は他のメニューにも応用できます。生地を細長くしてからウインナーに巻いて焼くとウインナーパンに、具を包んで蒸すと肉まんなどができます。

