



給食の焼きカレーパンは、ボリュームがあります。オーブンでじっくり焼いた焼きカレーパンは外はサクサク、食べると中からケチャップ・カレー味の子どもたちが大好きなミートソースが出てきます。

(材料 4人分)

- ・あれば、バーガーパン 4個 なければホットドック用パンなど スライスをいれておく  
パンが小さい場合は一人2個
- ・豚ひき肉 120g
- ・玉ねぎ 1/3 個
- ・カレー粉 1.4g
- ・小麦粉 5g
- ・トマトケチャップ 24g
- ・白ワイン 24g
- ・ウスターソース 14g
- ・コンソメ 1g
- ・サラダ油 5g
- ・卵 1/2 個から 1 個 といっておく

(つくりかた)

- ① 玉ねぎは みじん切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れポロポロになるまで炒めます。  
次に玉ねぎを加えてよく炒め、さらに小麦粉を振り入れてよく炒めます。
- ③ トマトケチャップ・白ワイン・ウスターソース・コンソメを入れて焦がさないように煮込みます。  
カレー味のミートソースの出来上がりです。
- ④ パンに③をはさみ、パンの周りに卵をはけで塗り、パン粉をつけてオーブンで焼きます。
- ⑤ 外側がサクサクになって、きつね色になったら出来上がりです。

