

● 焼いて香ばしいドライカレーパン

栄養成分 1人分

エネルギー	478kcal
たんぱく質	18g
カルシウム	68mg
食塩相当量	2.8g

材料 4人分

コッペパン	4個
鶏ひき肉	160g
玉ねぎ	3/4個
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
サラダ油	小さじ1

トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ3
カレー粉	大さじ1

【A】

薄力粉	大さじ1/2
水	大さじ1と1/2
カレー粉	小さじ1

【B】

乾燥パン粉	大さじ3
オリーブ油	大さじ1



作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 フライパンを熱してサラダ油を引き、①を入れて透き通るまで炒めます。
- 3 鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒め合わせ、ひき肉の色が変わったらおろしにんにくとしょうがを加えてさらに炒めます。
- 4 鶏ひき肉がポロポロになったら、トマトケチャップ、中濃ソース、カレー粉を加えてよく混ぜながら味がなじむまで炒めます。
- 5 コッペパンは厚みの半分に切り目を深く入れます。AとBはそれぞれ混ぜておきます。
- 6 コッペパンの切り目に④を等分にはさみます。
- 7 パンの表面にAを塗り、Bをふりかけます。
- 8 オーブントースターに入れてパン粉に焼き色がつくまで焼きます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨 先生

焼いて仕上げるカレーパンは、パン屋さんでもおなじみですね。揚げるより低カロリーで、時間がたってもしんなりせず、揚げるより手軽なのもうれしい点ですね。さらに、中身をドライカレーにすると、ルウたっぷりのカレーを入れるよりたんぱく質が多く摂れます。パンにドライカレーをはさみ、カレー粉入りの衣を塗ってパン粉をまぶす仕上げの作業は子どもにもできます。表面が焦げないように注意しましょう。