

具のカレー粉の量は
味見をしながら辛
さを調整してくだ
さい。

焼きカレーパン



【材料】10個分

ロールパン 10個

＜具＞

豚ひき肉 100g

たまねぎ 1/2個（みじん切）

にんじん 1/2個（みじん切）

ピーマン 2個（みじん切）

炒め油 小さじ2

ウスターソース 大さじ1

ケチャップ 大さじ2

小麦粉 大さじ1

カレー粉 小さじ1

コンソメ 小さじ1

小麦粉 40g

カレー粉 小さじ1/2

水 65g

パン粉 約30g

B

【作り方】

①A、Bはそれぞれボウル
の中で混ぜておく。

②フライパンに油を熱し、
たまねぎをよく炒める。

③豚肉を加えて炒め、
色が変わったらにんじ
ん、ピーマンを加える。

④調味料を加えて味を
整えて仕上げる。

⑤④の具を10等分に
する。

⑥パンに切れ目を入れて
⑤の具をスプーンで
塗る。

【作り方】つづき

⑦パンの表面にAをつけ
てBのパン粉をつける。

⑧予熱した180℃の
オーブンで8～10分
焼く。

作り方⑦Aをつける



作り方⑥



作り方⑦Bをつける



完成

