

# 米っこカレーパン



材料 (6個分) 283kcal/個

## 《皮》

■ 米粉パンミックス粉	150g
■ ドライイースト	3g
■ 砂糖	9g
■ 塩	2g
■ バター	20g
■ 水	100ml

## 作り方

### 《皮》

① Aをボウルに入れてよくこねて、ひとまとめにする。

② ①を6等分にして丸め、ラップをかぶせて10~20分程発酵させる。

### 《具・カレー》

③ Bを全て粗みじん切りにする。

④ 鍋にサラダ油を入れて牛肉とBを炒め、水を加えて具材を煮込み、カレールーを入れて、塩こしょうで味を調える。しっかり煮詰めて、6個のあんを作り冷ましておく。

⑤ ②の生地のとじ目を上にして、麺棒で2mmの厚さ、長さ12cmの楕円形に伸ばし、中央に具をのせ、空気が入らないように手前の生地を持ち上げて、下の生地が上の生地よりも5mm程長くし、手前にかぶせてしっかりくっつける。

⑥ 溶き卵の中にとじ目を下にして入れ、卵を両面につけ、次にパン粉を両面に付ける。

⑦ 170℃の油で、きつね色になったら裏返し、2~3回裏返して揚げて出来上がり。

## Point

- ①バターは常温にしておく。
- ②揚げる途中に生地が膨らんだら、箸でつまんでガスを抜いてください。

## MEMO