

# 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	} A
■ ドライイースト	3g	
■ 砂糖	9g	
■ 塩	2g	
■ バター	20g	
■ 水	100ml	

## 《具・カレー》

■ 玉ねぎ	40g	} B
■ ジャがいも	20g	
■ にんじん	20g	
■ 牛肉	30g	
■ 水	130ml	
■ カレールー	1皿分	
■ 塩こしょう	少々	
■ サラダ油	大さじ1/2	
■ 溶き卵	1/2個	
■ パン粉	30g	
■ 揚げ用油	適量	

## 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揚げる途中で生地が膨らんだら、箸でつまんでガスを抜いてください。

## MEMO