

ロールパンでかたん！チーズinカレーパン

最優秀賞



阿部いりえ

🕒 材料・分量(4人分) 🍳 作り方 🍲

- チーズ (ピザ用) 40g
- 牛豚合挽肉 30g
- 玉ねぎ 30g
- にんじん 20g
- ジャガイモ 20g
- カレールー 10g
- カレー粉 小さじ 1
- ロールパン 4 個
- 薄力粉 大さじ 2
- パン粉 50g
- ミニトマト (付け合せ) . . . お好み
- パセリ (付け合せ) お好み
- 塩 少々
- 水 100ml

- ① 玉ねぎ、にんじんをみじん切りに、ジャガイモは粗みじん切りにする。
- ② 油をひいたフライパンに①を入れ炒める。火が通ったら、カレールーと水を入れる。カレー粉、塩で味を調える。
- ③ ロールパンの横に切れ目を入れ、パンの内側を押しスペースを作る。そこに②とチーズを入れる。
- ④ 薄力粉を水(分量外)で溶き、③をくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑤ 180℃の油でカリッとするまで揚げる。お好みでトマトやパセリなどで飾れば完成。

POINT

- 余ったカレーでも作れるお手軽レシピです。
- 大きすぎないサイズで、チーズを足すことで栄養面、味も子供のおやつにぴったりです。