

まっくろカレーパン



ポイント

みんな大好きサクサクのドライカレーパン！

ひじき、野菜、チーズがたっぷりおいしい！

材料（2人前）

【ドライカレー】

ひじき	30g
食パン	4枚
スライスチーズ	2枚
合いびき肉	60g
玉ねぎ	25g
人参	25g
ピーマン	25g
パプリカ	25g
ニンニク	適量
油	適量
卵	2個

【調味料】

カレー粉	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
水	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
コンソメ	小さじ1
塩コショウ	適量

【衣】

パン粉	15g
卵	1個
ひじき	25g
パセリ	適量

【付け合わせ】

きゅうり・人参・パプリカ

- 1 野菜をすべてみじん切りにする。
- 2 合いびき肉とニンニク、切った野菜を油で順番に炒めていく。
- 3 そこに調味料を入れて味をととのえる。
- 4 食パンの耳を切り、片面にカレーを乗せて食パンを重ねたらまわりをフォークで止める。
- 5 衣に使うひじきはみじん切りにした後、水分を拭き取る。
- 6 溶き卵につけたら、みじん切りにしたひじきとパン粉を合わせしっかりとつける。
- 7 こんがりするまで油で揚げる。
- 8 最後にパセリを散らして付け合わせの野菜スティックを飾ったら完成！