

焼きカレーパン

【材 料】

丸パン	4 個	
炒め油	小さじ1	
玉ねぎ	1/2 個	みじん切り
にんにく	少々	みじん切り
豚挽き肉	85g	
カレー粉	小さじ1	
トマトケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
しお・こしょう	少々	
トロ		
小麦粉	大さじ2	
カレー粉	小さじ1	
水	大さじ3	
パン粉	大さじ3	

【作り方】

- ① パンに切り込みを入れておく。
- ② パン粉は、きつね色になるまで、から煎りする。
- ③ 小麦粉・カレー粉を水で溶いて、トロを作る。
- ④ 炒め油で、にんにく・玉ねぎをきつね色になるまで炒める。
- ⑤ 豚肉を加え、肉の色が変わたら、調味料を加え、とろみがつくまで炒める。粗熱をとりパンに挟む。
- ⑥ パンの上部に③のトロを塗り、②のパン粉をつけて、オーブンで180℃ 5分位焼く。

