

あっあっ揚げカレーパン

■材料 2人分 カレーパン1個 323kcal

ヒノマル「鶏ミンチ肉」	100g	<調味料>	
タマネギ	1/4個	デルモンテ「トマトケチャップ」	大さじ2
ニンジン	1/4個	ツバメ「とんかつソース」	大さじ1
「九条ねぎ」	1本	関東屋「栗国の塩仕込白味噌」	小さじ1
シメジ	1/2パック	味の素KK「味の素KK コンソメ」	
山中油店「芳香落花生油」	大さじ2	<顆粒タイプ>	小さじ1
薄力粉	大さじ1	水	100ml
味の素KK			
「CookDo®カレーペースト」	小さじ4	パン粉（ドライ）	50g
		<揚げ用>	
		山中油店「あっさりなたね油」	適量

■作り方

- ① タマネギ・ニンジンのみじん切りにする。
- ② 「九条ねぎ」は笹切りにする。
- ③ シメジは石突きを取り除き、ほぐす。
- ④ 鍋に「芳香落花生油」を熱し、①のタマネギ・ニンジンを入れて透明感が出るまで炒める。
- ⑤ ④に③のシメジを入れてしんなりしてくれば「鶏ミンチ肉」を入れて炒め、火が通れば②の「九条ねぎ」を入れて更に炒める。
- ⑥ ⑤に薄力粉・「CookDo®カレーペースト」を入れて炒め、調味料（「トマトケチャップ」・「ウスターソース」・「栗国の塩仕込白味噌」・「味の素KK コンソメ」<顆粒タイプ>・水）を少しずつ入れて、水分がなくなるまで煮て、バットに取り出してしっかり冷まし、冷めれば6等分にする。（2人分）
- ⑦ パン生地をめん棒で伸ばし、⑥のカレーをのせてしっかり包み、フットボール型に形を整え、パン粉を全体につけて、天板に並べ、約20分醗酵させる。（最終醗酵）
- ⑧ 揚げ鍋に「あっさりなたね油」を入れ180℃に温め、⑦のパンを入れて、中までしっかり火を通し、仕上げる。