

みんな大好き

<カレー蒸しパン>



材 料	4 個分	作り方
ホットケーキミックス	100 g	1. ホットケーキミックスにカレー粉を加えて混ぜ、溶き卵、牛乳を加えてよく混ぜる。 2. フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、火が通ったら中濃ソースで味付ける。 3. アルミカップなどに1を大さじ1/2杯ほど流し入れ、その上に2を入れ、その上に1を流し入れる。 4. 蒸し器で8分ほど蒸して出来上がり。
カレー粉	小さじ 1/2	
卵	1 個	
牛乳	大さじ 2	
【フィリング (具)】		
★豚ひき肉	50 g	
★玉ねぎ (みじん切り)	小 1/2 個	
★にんじん (みじん切り)	1/5 本	
★サラダ油	小さじ 1/2	
★中濃ソース	大さじ 2	

※フィリング(具)は市販のミートソースなどでも代用できます。

※子どもから高齢者まで誰もが楽しめるカレー味の蒸しパン。
補食として牛乳やお茶と一緒にどうぞ。

※栄養価：1 個分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量	カルシウム
166kcal	6.3 g	5.3 g	0.9 g	53mg