



# だいとう キラキラ大東

## やき 焼カレー パン

レッツ♪

クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・丸いパン…4個
- ・パン粉…適量
- ・カレー粉…少々
- ・たまご…2個
- ・豚ひき肉…160g
- ・たまねぎ…1個
- ・干しぶどう…24g
- ・カレー粉…小さじ2
- ・小麦粉…小さじ1強
- ・トマトケチャップ…大さじ4
- ・白ワイン…小さじ2
- ・ウスターソース…大さじ2弱
- ・コンソメ…少々
- ・ピザ用チーズ…2分の1袋
- ・油…小さじ1半

### つく かた 【作り方】

- ①丸いパンは、横に切り込みを入れておく。
- ②油を熱し、豚ひき肉を炒め、みじん切りにしたたまねぎを炒める。
- ③調味料、レーズンを入れてさらに炒める。
- ④①に③の具をはさみ、表面に溶き卵をつけ、カレー粉と合わせたパン粉をまわりにつける。
- ⑤230度のオーブンで5～10分ほどカリッとすまで焼く。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：384キロカロリー

たんぱく質：14.3グラム

脂肪：8.6グラム

塩分：1.8グラム