おやつ

おうちで作ろう！！
♪保育園給食♪

カレー蒸しパン

ホットケーキミックスを使って、簡単に出来ます。ほんのり甘い生地とカレーの具が合い、おいしいです。

材料（4人分）

ホットケーキミックス ……	１００ｇ
水 ……	１００ｍｌ
豚挽肉 ……	３５g
玉ねぎ ……	１/５個
人参 ……	３ｃｍ
サラダ油 ……	適量
塩コショウ ……	適量
カレー粉 ……	適量

作り方

① ホットケーキミックスを100mlの水で溶く。

② 玉ねぎ・人参をみじん切りにする。

③ フライパンにサラダ油をひき、豚挽肉・玉ねぎ・人参を入れ炒め、火が通ったら塩・こしょう・カレー粉を加え炒め、さましておく。

④ アルミカップに、①を少量入れ、真ん中に③を置く。上から①を少量入れる。

⑤ 蒸し器で④を10～15分程蒸したらできあがり。

＊カレー粉を多く入れると、辛くなります。
＊ようじでさして、生地が付かなかったらできあがりです。

立川市保育課