



カレー蒸しパン



**大人も子どもも大好きなカレー味。
食欲をそそる香りが最高です！**

カレー肉まん風です。皮をのばしたり、成形したりの手間がいりません。カレーの具はレトルトのカレーでも代用できます。朝食、おやつ、お弁当にもどうぞ。

材料(4人分)

| | |
|--------------|-----------------|
| ・ホットケーキミックス | 150 g |
| ・カレー粉 | 小さじ1弱 (1.5 g) |
| ・豆乳 | 4/5カップ (160 cc) |
| ・豚ひき肉 | 80 g |
| ・玉ねぎ (みじん切り) | 1/5個 (40g) |
| ・カレー粉 | 小さじ1 (2g) |
| ・ウスターソース | 大さじ1/2 (8g) |
| ・塩 | 少量 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 (4 g) |
| ・紙カップ | 4個 |

手順

| |
|----------------------------------|
| ①油で肉、玉ねぎを炒め、調味料で味をととのえ、具を作る。 |
| ②ホットケーキミックスとカレー粉を混ぜる。 |
| ③②に豆乳を混ぜて生地を作る。 |
| ④紙カップに生地の半量を4等分にして入れる。 |
| ⑤①の具を1つずつ④に入れ、残りの生地を4等分して上から入れる。 |
| ⑥中火～強火で、中心までしっかり18分蒸す。 |

具が入るので、蒸し時間を長めにします。