

食パン de カレーまん

< 4個分 >

<材料>

食パン（8枚切）	4枚
合いびき肉	80g
玉ねぎ	50g
にんじん	20g
エリンギ	10g
にんにく・しょうが	適宜
カレー粉	小1
赤ワイン（酒）	小1
とんかつソース	小1
ケチャップ	小1
片栗粉	25g
水	75ml

<作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、エリンギはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、にんにく・しょうがを弱火で炒めて香りを出す。玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ひき肉を入れて炒め、8割くらい火が通ったら、エリンギを加え、カレー粉を入れて炒める。
- ④ワイン、ソース、ケチャップを入れて煮込む。水分が多い場合は、水溶き片栗粉（分量外）でとろみをつけ、冷ましておく。
- ⑤④を4等分にして、軽くまるめておく。
- ⑥肉まんと同様にフライパンで蒸す。

