

①電子レンジとフライパンでできる!のびるチーズカレーパン 【所要時間】カレー込で1時間35分、カレー抜きで45分

【用意する道具】

- 絶対いるもの: 電子レンジ、耐熱容器、フライパンとコンロ、鍋、フタ、ラップ、器、混ぜるもの(スプーンなど)、包丁、まな板
- あるといいもの: 麺棒、ザルお玉

【用意する食材】(カレーパン4個分) ※カレーは大量に余ります。

●カレー●

牛モモ肉 50g	玉ねぎ 2分の1個	じゃがいも 2分の1個
ローリエ 2分の1枚	溶けるチーズ 4分の1枚	カレールー 100g程度
クミン 大さじ1	水 200ml	ほうれん草 4分の1束
小松菜 4分の1束	スイートコーン 適量	バター 10g
薄力粉 適量	サラダ油 大さじ2	

●パン●

パン粉 適量	卵 1個	強力粉 150g
インスタントドライイースト 3g	砂糖 15g	塩 3g
オリーブオイル 15g	水 80ml	揚げ油 適量

【作り方】

●カレー●

- ①牛肉は大きめの角切りにし、塩をふります。
玉ねぎは1cm幅のくし形切りにします。
また、ほうれん草や小松菜、じゃがいもも1口大に切ります。
- ②鍋にサラダ油 大さじ1を熱し、牛肉を炒めます。
- ③サラダ油 大さじ1を加え、玉ねぎをしんなりするまでよく炒めます。
- ④水、②の牛肉、ほうれん草、小松菜、スイートコーン、ローリエを加え、沸騰したら弱火にしてアクを取り除きます。フタを少しずらしてのせ、20分ほど煮込みます。
- ⑤いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かします。
- ⑥再び火をつけ、時々かき混ぜながら弱火で煮込み、バターを加えます。
- ⑦最後に薄力粉をとろみがつくまで入れ、クミンを散らして完成です!



●パン●

- ①耐熱容器に水、砂糖を入れてレンジ600w20秒で加熱します。
イースト、強力粉50gを入れてよく混ぜます。
- ②残りの強力粉、塩、オリーブオイルを入れてスプーンなどでひとまとまりにします。
- ③まな板などの平らな場所に出し、手のひらや麺棒で押し広げるようにして捏ねます。
- ④生地が台につかないくらいになったら、丸めて耐熱容器に入れ、レンジ600w20秒で加熱します。
- ⑤生地を4分割し、丸めて楕円形に伸ばし、カレーを、後でその生地で囲えるくらいの量をのせます。
※ポイント ここで薄く生地を伸ばすと上手くできます。
カレーを包んでとじ目を閉じたら、ラップをして炊飯器の上など温かいところで10分寝かせます。
- ⑥溶き卵を全体に塗り、パン粉も全体につけます。
- ⑦揚げ油で茶色くなるまで揚げたら完成です。
※この際、油を少なくするために半分揚げ、ひっくり返してもう半分揚げないようにします。



②鶏肉とナスの結び天ぷら 【所要時間】20分ほど

【用意する道具】

フライパン、包丁、まな板

【用意する食材】(1つ分)

ナス 8分の1本
鶏ムネ肉 70g前後

梅干し 4分の1個
揚げ油 適量

水菜 3本程度
片栗粉 適量

【作り方】

事前準備として、油で揚げられるように油をいれて、温度を上げておきます。

- ①鶏肉を薄く切ります。
- ②ナスは縦に8等分、梅干しは4等分するように切ります。
- ③鶏肉でナスをくるんで、水菜で結び止めます。ナスと鶏肉の間に梅干しも入れます。
- ④片栗粉を全体につけて揚げます。
- ⑤茶色くなってきたら引き上げて完成！
※お好みで塩、天つゆ等をかけてお召し上がりください。

