



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

お正月の餅が残ればこんな使い方もいいかも、
イーストも使わず発酵なしで、
もっちり生地も揚げればさくさくの新感覚に！

餅生地カレーパン

必要時間

🕒 20分



栄養成分表（1個分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
336 kcal	16.1g	2.2g	7.9g	38.3g	1.1g

作り方を動画で
check



材料（6個分）

カレーパンの具
 合びき肉 100g
 玉ねぎ 1/2個
 人参 30g
 マッシュルーム 2個
 にんにく 1片
 水 100ml
 カレールー 25g
 カレー粉 小さじ1/2
 バター 小さじ1

生地
 餅 120g
 水 70ml
 牛乳 30ml
 薄力粉 150g
 ベーキングパウダー 5g
 塩 小さじ1/3

衣
 卵 1個
 パン粉 50g

揚げ油 適量
 打ち粉（強力粉） 適量

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切り、マッシュルームは縦半分にして薄切りにします。
- ② 鍋にバターを溶かして、①のにんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルームを中火でじっくり炒めてしんなりすれば、合びき肉を加えてバラバラになるまで炒めます。
- ③ ②にカレー粉を加えて絡めたら水を加えて煮立て、灰汁を取り弱火にしてカレールーを溶かし、濃度がつくまで煮詰めてパットに取り、冷ましておきます。 **IH POINT 01**
- ④ 耐熱ボウルに1cm角に切った餅と水を入れて、電子レンジに2分30秒加熱してよく練り混ぜます。
- ⑤ ボウルに薄力粉とベーキングパウダーをふるって入れ、④と牛乳、塩を加えて、まとまれば捏ねるようにして混ぜ合わせます。
- ⑥ 生地を棒状に伸ばして6等分にして、打ち粉をつけて丸く伸ばして③を包みます。
- ⑦ 卵を溶いて⑥に絡めてパン粉をつけ、160℃の揚げ油で両面きつね色に揚げ、油をしっかりときっておきます。 **IH POINT 02**



IH POINT 01



カレーの濃度がつくまで焦がさないように煮詰めます。IHは安定した火力で、微妙な火力調節も簡単です。

IH POINT 02



両面を返ししながら5～6分かけてじっくり揚げましょう。IHの温度センサーを使えば一定温度でムラなく揚げられます。