

ホットケーキミックスを使って

簡単 カレーパン

【材料 4人分】

ホットケーキミックス……150g
プレーンヨーグルト……大さじ3
ゆでうどん………1玉
カレー………大さじ4位
(冷えて少し固めのものを使いやすい)
パン粉………適宜
揚げ油………適宜



1個分
栄養量

• エネルギー 338 kcal • 脂 質 12.7 g
• たんぱく質 6.7 g • 塩 分 1.0 g

★ここがポイント
2日目の冷えた水分の少ないカレーで作ると扱いやすいです。

3の生地を中心にカレーをのせ、半分にたたみ、淵を包むようにして押さえま



フードプロセッサかハンドブレンダーを使うと簡単に捏ねることができます。

ゆでうどんを包丁で細かく切り、厚めのビニール袋に入れて、ヨーグルト、ホットケーキミックスを加え、袋の上からよくこねます。



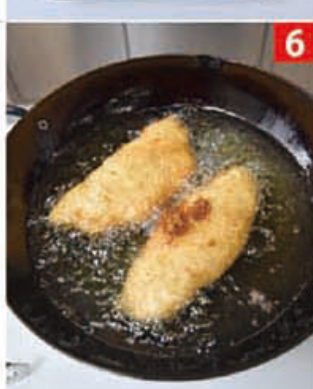
4の表裏全体にパン粉を付け、180度の油で4分位揚げます。



1がムラなく全体的にひとつにまとまるまでこねたら、袋から出し4等分にします。



途中で上下を返して、全体がきつね色になり、生地が膨らんだら出来上がりです。



大きめに切ったラップに2で分けた1個分をのせてはさみ、手で7mm厚さ位まで丸くのばします。

