

簡単! 時短!
レシピ

おやつや夜食にピッタリ! 食パンで揚げないカレーパン

調理時間
約15分

材料
(2~3人分)

- 角食(6枚切り)…6枚
- 市販のカレールウ…1かけ(刻んでおく)
- ひき肉…60g
- 玉ねぎ(みじん切り)…20g
- 冷凍コーン(缶詰めでも可)…20g
- すりおろし生姜…チューブで1cm
- すりおろしにんにく…チューブで1cm
- トマトケチャップ…小さじ2
- 水…50ml

作り方

- ① ④の材料を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分30秒加熱する。
- ② 食パンの耳を切り落とし、麺棒で食パンを5mmの厚さに伸ばしておく。
- ③ ①を電子レンジから取り出し、ゴムベラなどで手早くとろみが出るまで混ぜ、耐熱容器の中で6等分に付けておく。
- ④ パンの真ん中に③の具材を入れ、パンの端から1cmくらいの部分に水を付けて三角に折り、端を割り箸などで押さえる。
- ⑤ 焦げ目がつくまでオーブントースターで焼いたら出来上がり。

Speedy!

ここが
Point!

麺棒で食パンを伸ばすことで、パンが破れて具材が飛び出してくるのを防止します。
具材をパンにのせるとき、具材がはみ出るとくっつかないので注意が必要です。

とまこまいギャラリー

編集後記

シティプロモーション課

●広報担当になり半年がたちました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、皆さまはどんな秋を過ごしていますか? 10月は私の誕生月です。36歳になります。とまチョップ生誕祭に負けなくらいのお祝いを家庭でもらおうと思います。(沼)

●少しずつ日が短くなり、秋の訪れを感じる季節になりました。取材で市内を歩いていると、夏とは違う景色に出会うことがあります。皆さんも身近な秋を探してみたいかがでしょうか。(坪)

●とまチョップのバースデーイベントの撮影に行ってきました。実は元々ゆるキャラが結構好きで、各地のキャラさんを間近で見れて、内心テンションが上がっていたのは秘密。楽しい撮影でした♪(大)

●秋の味覚を楽しみたい気持ちとは裏腹に、後ろ髪を引かれる思いの日々。なかなか続かない食事制限も、カロリーオフの「揚げないカレーパン」ならうれしいレシピです! 工夫しながら食欲の秋を乗り越えたいと思います。(木)

投稿
大募集!

広報とまこまいでは、「わたしの好きな苫小牧」などがテーマの投稿を随時募集しています。選ばれた作品は、広報とまこまい「とまこまいギャラリー」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 上記をテーマとした写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③タイトル(作品名)、④作品コメント(ひとこと)、⑤ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で

宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp

〒053-8722 旭町4-5-6 シティプロモーション課 ※投稿作品は返却不可

応募はこちら

