

### ①料理名(タイトル)

## カレーパンメン

### ②材料(1人前)

| 材料      | 分量(g、ml)   | 食材の特徴、江別とのかかわりなどがあれば記載してください |
|---------|------------|------------------------------|
| 江別小麦めん  | 20g        | 生地に練り込む用                     |
| 強力粉     | 52g        |                              |
| ドライイースト | 0.5g       |                              |
| 有塩バター   | 4.2g       |                              |
| 砂糖      | 9g         |                              |
| 牛乳      | 20cc       | 酪農学園大学の牛乳を使用                 |
| 塩       | ひとつまみ      |                              |
| チーズ     | 10g        | 町村農場さんのモッツアレラチーズを使用          |
| 合い挽き肉   | 30g        |                              |
| 人参      | 30g(1/4程度) | 酪農学園大学の野菜を使用                 |
| 玉ねぎ     | 54g(1/4程度) | 酪農学園大学の野菜を使用                 |
| じゃがいも   | 54g(1/4程度) | 酪農学園大学の野菜を使用                 |
| カレールー   | 20g(一欠片)   |                              |
| 卵       | 1個         |                              |
| パン粉     | 10g        |                              |
| 江別小麦めん  | 10g        | 衣に使用                         |

### ③作り方

#### 〈パン生地〉

1. 麺を茹でる
2. ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れる
3. ドライイーストにかかるように牛乳を入れ、気泡ができるまで素早く混ぜる
4. 茹で上がった麺の水気を切った後に生地と混ぜ合わせ、バターを加えてこねる(水気が多くまとまらない場合は強力粉を足す)
5. フライパンに生地を入れ、中火で10秒加熱(フライパンが温まる程度)し、火を止め蓋をして30分ひとまわり大きくなるまで発酵
6. 生地を手のひらにのせて、カレーとチーズを包み、フライパンに並べる。中火で10秒加熱し、火を止めて蓋をして20分ひとまわり大きくなるまで発酵
7. 衣用の麺を包丁で細かくし、パン粉と合わせる
8. 生地に溶き卵とパン粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れ熱し、160℃の油でこんがりするまで揚げる

#### 〈カレー〉

1. 好きな大きさに野菜を切る
2. 鍋にサラダ油を熱し、肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参を入れ、炒める
3. 適量の水を入れ、カレールーを入れ溶かす。

④完成写真(盛り付け図)



⑤レシピのポイント

麺を生地に練り込んでいるところ。  
衣に麺を使うことでカリカリ食感が増す。  
カレーでひき肉を使うことでごろごろしすぎず、食べやすい。どこを食べてもお肉がでてくる。  
モッツアレラチーズを使っているのでチーズドッグのように伸びる。