パンのお弁当　◆ドライカレー風◆

◇材料（1人分）

イギリスパン（あれば麦芽入りのもの、8枚切り）2枚

合びき肉　50g

大豆（水煮）50g

サラダ菜の葉1枚

玉ねぎ1/6個

市販のカワールウ20g

白ワイン（または酒）1/4カップ

サラダ油小さじ1

コンソメスープの素（顆粒）適宜

塩少々

バター適宜

◇作り方

1. 大豆は水気を切る
玉ねぎはみじん切りにする。カレールウは小さめに切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、玉ねぎ、ひき肉を順番に加えて炒める。
肉の色が変わったら白ワインを加えて水分がなくなるまで炒め、水1/4カップ、スープの素、大豆を加える、煮立ったらカレールウを入れ、ときどき混ぜながら2～3分煮て塩で調味しさらにあけて冷ます。
3. パンは片面にバターを塗り、サラダ菜、痛めたひき肉と大豆をのせ、はさむ。