

栄養士がおすすめる今日のレシピ！



お正月の余った
お餅を簡単リメイク

切り餅で作るもちもちカレーパン

○切り餅	2 個(90g)
★薄力粉	100g
★ベーキングパウダー	小さじ 1
★塩	小さじ 1/3
★砂糖	小さじ 1
○牛乳	大さじ 2
○水	大さじ 3
バター	小さじ 1
カレー	大さじ 3
パン粉	適量
油	適量
薄力粉(打ち粉用)	適量

- ① ボウルに★を入れ混ぜておく
- ② 耐熱容器に○を入れふんわりラップをかけ、600W の電子レンジで 1 分 20 秒ほど加熱し、よく混ぜ柔らかくなったらバターを加える
- ③ ①②を合わせ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ④ 打ち粉をした上に③を取り出し 4 つに切ってまとめる
- ⑤ ④を伸ばしカレーを包み、端を押さえて閉じる
- ⑥ ④を水にくぐらせすぐにパン粉をまぶす
- ⑦ 180℃の油で 4~5 分ひっくり返しながらきつね色になるまで揚げる

カレーの代わりに残ったぜんざいを包むと
あんドーナツです (パン粉はつけません)



普通のカレーパンの生地よりおいしい、もちもち
カレーパンをぜひ一度作って食べてみてください！



お正月の楽しみのひとつであるおせち料理ですが、「めでたさが重なるように」との願いをこめて段重ねの重箱に詰めます。一の重は「祝い肴」で田作りや黒豆、数の子、きんぴらごぼうなどお酒のおつまみになる料理が詰められ、二の重は「口取り」で、かまぼこ、栗きんとん、伊達巻き、昆布巻きなど甘いものが中心となっています。三の重は「焼き物」で、焼き魚やエビなど海の幸が入っています。与の重は、「煮物」でその名のとおり山の幸を使った煮物、野菜の煮しめや筑前煮などが入ります。



当院でも 1 月 1 日におせち料理を提供しており
好評を頂いています！

