

メニュー名	ポトフで作るカレーグラタン
調理のポイント	作りすぎてしまったポトフの具材とスープを残さないでリメイクできます。
	ポトフに味がついているのでカレールー以外に難しい味付けも必要なく、アレンジし直すことできさらにおいしく、食べやすくなります。

【材料】

食材	分量 (2人分)
作りすぎてしまったポトフ (具材とスープ)	400g
カレールー (固形)	2かけ (40g)
乾燥マカロニ	80g
チーズ	50g
サラダ油	適量

【作り方】

①	鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を少々加えてマカロニを表示時間通りに茹でる。茹で上がったらザルに上げ軽く水気を切る。
②	鍋に残ったポトフを全て入れ中火にかけて沸騰したら火を止め、カレールーを割入れてよく溶かし、再び弱火でとろみがつくまで5分程度煮込む。
③	グラタン皿の内側にサラダ油を薄く塗り、茹でたマカロニを敷き詰める。
④	上に②を流し入れ、上にチーズをのせる。
⑤	230℃のオーブンで10~15分焼き色が付くまで焼く。

【写真】



【栄養価】

1人分	
エネルギー	: 583 kcal
たんぱく質	: 17 g
脂質	: 35 g
食塩相当量	: 6.0 g