

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。茹で上がったらか
	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