

残ったカレーを再利用

カレーを作ると鍋にカレーがこびりつきます。このこびりついたカレーを利用して環境にやさしく、美味しいレシピを紹介します。簡単に作れるので、ぜひお試しください。

ポテもち

<材料> 10個分

鍋にこびりついたカレー 大さじ1
じゃがいも 1個 (110g)
A { 粉チーズ 大さじ1
片栗粉 じゃがいもの半量(55g)
塩 少々

<栄養価> 1個分

エネルギー	たんぱく質	脂質
31 kcal	0.5 g	0.3 g



<作り方>

1



じゃがいもは、丸ごと皮付きのままやわらかくなるまで茹で、皮をむく。

2



カレーのこびりついた鍋に1を入れてマッシュし、Aを加えてゴムベラで混ぜる。

3



大さじ1ずつ生地を丸めて平たく形を整えて蓋をして両面をこんがり焼く。

<栄養メモ>

- じゃがいもデンプンは、消化酵素(アミラーゼ)の作用を受けにくく、吸収されにくいので肥満や糖尿病によいとされます。
- じゃがいもの主たんぱく質であるツバリンは、優れたアミノ酸組成をもつので、いも類のなかでは栄養的に良好です。

