

# 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。

# ポテモチ

## <材料> 5個分

鍋にこびりついたカレー	大きじ1
じゃがいも	1個
A { 粉チーズ	大きじ1
片栗粉	大きじ1
塩	少々



## <栄養価> 1個分

エネルギー	たんぱく質	脂質
31 kcal	0.9 g	0.6 g

## <作り方>



じゃがいもは皮をむいてすりおろす。



ペーパータオルをひいたザルにあけて軽く水分を切る。ボールに残った水分はいばらくおき、デンプンが沈殿したら水を捨て、残ったデンプンに1.を入れ混ぜる。



カレーのこびりついた鍋の中に2.とAを入れて混ぜる。



テフロンのフライパンに油をひかず、生地を大きじ1杯ずつ入れ、蓋をして両面をこんがり焼く。

名古屋市上下水道局  
名古屋文理大学短期大学部 名古屋文理栄養士専門学校

## <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。

