

カレーパングラタン

お気に入りのレトルトカレーを使ってかんたんに作りましょう！
チーズのとろ〜り感がよく合います。たんぱく質が多くとれるメニューです。



- 1 やわらかい
- 2 曲ぐきで つぶせる

【材料と分量】 1人分

- 食パン(6枚切り) … ½枚
- 牛乳 … 50cc
- レトルトカレー … ½パック(約100g)
- スライスチーズ … 1枚
- パルメザンチーズ … 大さじ1

クッキングアドバイス

ポイントは、パンを入れた耐熱皿に、牛乳を入れすぎないこと(2)。パンが半分顔を出している程度まで注ぎ、しばらくおいて、指で押したときにパンがフニャッとするくらいがベスト。チーズはたっぷりのせるとおいしく出来上がります。



栄養成分(1人分)
エネルギー 318kcal
たんぱく質 13.7g
食塩相当量 18.7g
塩分 0.85g

作り方

- 1 食パンは、耳を切り落として2cm角に切り、耐熱皿に入れる。
- 2 1に牛乳を加えて、5分ほどおく。
- 3 2のパンの上にレトルトカレーをかけて、電子レンジで1分ほど加熱する。
- 4 スライスチーズをちぎって3の上のせ、パルメザンチーズをかけて、オーブントースターで4分ほど加熱する。

【材料と分量】 1人分

- 食パン(6枚切り) … ½枚
- 牛乳 … 100cc
- ゲル化剤①(スベラカーゼ) … 2g(小さじ½)
- レトルトカレー … ½パック(約100g)
- 水 … 適量
- トマトケチャップ … 小さじ1
- ソース … 小さじ1
- ゲル化剤②(ミキサーゲル) … 2g(小さじ2)

もつとなめらかに
アレンジするには……



4
かまなくて
よい

作り方

- 1 食パン(耳を切り落とす)は細かくちぎって牛乳を加え、5分ほどおく。
- 2 1をミキサーにかけてから、鍋に移す。ゲル化剤①を加えて、鍋の周りがフツフツするまで温める。
- 3 2を深めの皿に入れる。
- 4 レトルトカレーに水を加え、合わせた重量が130gになるようにする。
- 5 4にトマトケチャップとソース、ゲル化剤②を加えて、30秒ほどミキサーにかけ、1分ほどおいてから、再び30秒ほどミキサーにかける。
- 6 3に5のカレーをかける。