余った肉じゃがで
簡単お手軽グラタン

とうべつゆるエコfes
tobetsu
yuru-eco
festival 2025

余った肉じゃがで
簡単お手軽グラタン

材　料(1人分)

余った肉じゃが	1人分程度
牛乳	150g
小麦粉	大さじ1
バター	10g
ピザ用チーズ	適量
パン粉	適量

作り方

(1)余った肉じゃがを電子レンジかお鍋で加熱しておく。
(具が大きい場合はお好みの大きさにフォーク等で潰しておく)
(2)フライパンにバターを弱火で溶かす。
(3)(2)に薄力粉を加え、薄力粉がだまにならないよう弱火で炒める。
少しずつ牛乳を加え、とろみがつくまで弱火で優しくかき混ぜる。
(4)汁気を切った肉じゃがをグラタン更に並べ、上にホワイトソースをかけ、ピザ用チーズをのせ、オーブンで加熱。
(5)チーズに焦げ目が付いたらパン粉を適量乗せ、パン粉に焼き色が付いたら、オーブンから取り出して完成。

余った肉じゃがで
簡単お手軽グラタン

一次審査通過の感想を教えて！

とても簡単にできて美味しいので、ぜひ多くの方々に作って頂きたいと思っていたので嬉しいです！

エコポイントについて教えて！

肉じゃがなど煮物系はつい多く作ってしまい、翌日も肉じゃが・・・
でもそのまま食べるのも飽きたし・・・
そんな時にリメイクすることで美味しく頂けます！

？？？ココを教えて！

- チーズとの相性は、甘辛い味とチーズのまろやかさが絶妙！
- 肉じゃがの下にご飯を入れて「肉じゃがドリア」にも応用
- マカロニを加えても優しい味にマッチしてとても美味しいです☺

会場にいる審査員のみなさまへのメッセージをお願いします

とても簡単にできて美味しいので、肉じゃがが余って食べ方に困った時など、ぜひ作ってみて下さい☺

レシピ名の由来は？

余った肉じゃがにクリームソースをかけてチーズをのせて焼くだけ！
包丁もまな板も使わず、お手軽に簡単にできるので！

廃棄減

冷蔵庫
食材活用

リメイク

時短
加熱短い

とうべつゆるエコfes
tobetsu yuru-eco festival 2025