チーズリゾット

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしいでんぷんご飯	1食	240	0	5	21	0
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
しめじ	5	1	0.1	15	4	0
無塩バター	5	38	Tr	1	1	0
チーズ	10	34	2.3	6	73	0.3
牛乳	16(大匙1)	11	0.5	24	15	Tr
オリーブ油	6(小匙1・1/2)	55	0	0	0	0
白ワイン	5(小匙1)	4	Tr	3	1	0
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
塩	0.2	0	0	T□	0	0.2
水	150	–	–	–	–	–
こしょう	少々	–	–	–	–	–
パセリ	少々	–	–	–	–	–
合計		430	4.4	92	142	1.1

【　作り方　】

①　ご飯を温める。（目安：電子レンジ500W2分、かき混ぜて蒸らし1分）
②　フライパンにバター、オリーブ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎ、食べやすく切ったベーコン、しめじを炒める。
③　ワイン、水、コンソメを加えてひと煮立ちしたら、牛乳、チーズ、ご飯を加えて煮る。
④　塩を加えて皿によそり、パセリを飾る。

《ワンポイントアドバイス》

◆

（同じレシピを普通のご飯でつくると　エネルギ□478□cal□たんぱく質8.7□になりま

す。）

「sachiレシピ20180103」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16