

チーズリゾット

食材名	使用量(g)	エネルギー(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	Tr	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 】



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)

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。

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。

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 エネルギー478calたんぱく質8.7gになりま

す。)

「sachiレシピ20180103」

