

## エクセレントレシピ

### メニュー名

## ポテトクリームリゾット

エントリー部門 : 身近な食材で！楽々レシピ  
 カテゴリ : 主食  
 UDF区分 (固さ・粘度) : 2 (歯ぐきでつぶせる)  
 調理時間 (目安) : 10分  
 材料費 (目安) : 94円



### 材料

・ ご飯 80g  
 ・ 牛乳 150g  
 ・ ポテトサラダ 40g  
 ・ 顆粒風味調味料 2g  
 ・ パセリ 少々

### 作り方

1. 鍋にポテトサラダと牛乳・顆粒風味調味料を入れ、混ぜながら中火で煮る。
2. 煮立ったらやわらかく炊いたご飯を入れ、よく混ぜて馴染ませる。
3. 皿に盛り付けて完成。
4. お好みで料理の上にパセリを散らす。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

### 審査員の先生からのコメント

ポテトサラダを使うというアイデアが斬新でした。  
 身近にある食材を使っていて、且つ調理に手間暇かからないところもよかったですと思います。  
 おもしろいアイデアですね。もう少し彩を加えると、更に食欲をそそるメニューになりますね。

### ●栄養成分 (掲載レシピ・1人前あたり)

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質								
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン
318	206.5	8.0	12.0	43.1	2.5	482	377	171	27	187	0.2	1.2	0.13	0.32
Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
ビタミ														
ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC			
95	0.5	3.7	12	0.10	0.25	2.1	0.12	0.50	17	1.20	11			
μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg			
脂肪酸			コレステロール	食物繊維	食塩相当量									
飽和(S)	一価(M)	多価(P)		総量										
4.11	4.21	2.44	23	0.7	1.2									
g	g	g	mg	g	g									