



4人分の材料

[具 材]

ご飯	600g	牛乳	200cc
玉ねぎ	1/4個	水	100~200cc
ロースハム	3枚	コンソメ	4.5g
バター	大さじ1	塩こしょう	少々
チーズ	60g	粉チーズ	少々
ポテトサラダ	150g	パセリ(乾)	少々

簡単♪ポテサラリゾットの作り方



①あらかじめじゃがいも、にんじん、きゅうりなどでポテトサラダを作っておく。



②玉ねぎはみじん切り、ハムとチーズも細かく切る。



③バターで玉ねぎとハムを炒め、火が通ったらチーズとポテトサラダを入れ軽く炒める。



④ご飯を入れ軽くなじませたら、コンソメ、牛乳を焦がさないように混ぜ、水を加え煮詰める。

⑤塩こしょうで味を整え、ごはんが柔らかくなったら火を止める。

⑥お皿に盛りつけ、チーズとドライパセリを振りかけたら完成。



簡単♪ポテサラリゾット

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 48



垂水理恵さん 【10区】
智駿くん (1歳) 親子

ポテトサラダを使ったリゾットを作ってみました。ポテトサラダの風味が出て、野菜を細かく刻むことで苦手な子どもでも食べやすくなります。作り方自体は簡単ですし、冷蔵庫に余っている食材を使っても美味しく作れます。きのこ入りもおすすめですよ。



【アレルギー】卵、乳
【1個分462キロカロリー】塩分1.5g

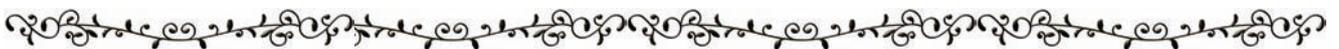
栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

牛乳・乳製品はカルシウムの補給源です。カルシウムは骨や歯を作るだけでなく、筋肉や細胞にも大切な働きをします。1日の目安量(1種類を選ぶ場合は牛乳なら200ml、ヨーグルトなら2カップ、チーズなら2かけ程度となっています。牛乳以外には砂糖や塩なども含んでいるので注意しましょう。

nanporo club からポイント!

炊いたご飯を使う場合は、少し冷ましてから使いたししょう。



広報なんぼろ

平成28年4月号 (通巻641号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 山東印刷(株)
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp