

100kcal **マイサイズ****ア レ ン ジ レ シ ピ****ハッセルバック風ポテト****1人前** 220kcal
食塩相当量: 1.7g

調理例



おいしくカロリーコントロール

100kcal **マイサイズ** 塩分 1.7g

チーズリゾットの素

4種のチーズがトロリと溶け合う

保存料・合成着色料不使用

【凍蔵食品】 86g/1人前

材料

マイサイズ チーズリゾットの素		1箱
じゃがいも(メークイン) 1個	粉パセリ	適量
パン粉	小さじ2	粗挽き黒こしょう 適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をよく洗い、切り離さないように2~3mm間隔の切り込みを入れ(じゃがいもの下に菜箸などを置くとよい)、さっと水にくぐらせて水気をとる。
- ② 耐熱容器に①をいれ、ラップをかけてレンジ加熱(目安:5分)する。
- ③ ②にマイサイズ チーズリゾットの素を温めずにかき、パン粉をふってオーブントースターで焼き色がつくまで焼き、粉パセリと粗挽き黒こしょうをかける。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。