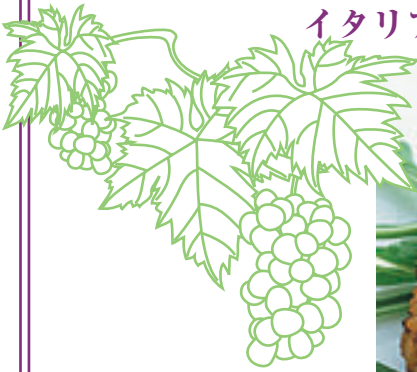


2004年 カリフォルニア・レーズンを使った
イタリアンテイストの給食メニューアイデアセミナー



ゴルゴンゾーラとレーズンの焼きリゾット Baked Risotto with Gorgonzola and Raisins

講師：日高良美氏（「アクアパッツァ」「マンジャ・ペッシェ」総料理長）

材料

カリフォルニア・レーズン……………20g
イタリア米……………60g
エシャロット……………1g
バター……………15g
パルミジャーノ……………8g
ルコラ……………8g
白ワイン……………9g
水……………状態を見ながら適宜
ゴルゴンゾーラ……………20g

作り方

1. 鍋にバターを溶かしエシャロットを炒める。米を加え手早くからめて白ワインを加えアルコール分をとばす。水を加えて、混ぜながら14～15分程度煮込む（途中水分がなくなればよし、そのつど塩を加える）
2. 1の鍋にゴルゴンゾーラを入れて溶かし、カリフォルニア・レーズンを入れて混ぜる。バター、パルミジャーノを入れて空気を含ませるように混ぜる。
3. 2を型に流し込み、冷やし固めてくり抜き、テフロンパンでソテーし、表面をカリっとさせる。皿にルコラをしきその上にリゾットをのせる。

栄養価（1人分）

		レーズンを 使用しない場合
エネルギー (kcal)	505	445
タンパク質 (g)	13.6	13.1
脂質 (g)	21.3	21.3
炭水化物 (g)	61.5	45.4
カリウム (mg)	284	136
鉄 (mg)	1.3	0.8
レチノール当量 (μg)	248	248
ビタミンD (μg)	0	0
食物繊維総量 (g)	1.4	0.6
食塩 (g)	1.1	1.1

