

フルーツ餅

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)
でんぷん米用もち粉	6	22	0	Tr	Tr	0
片栗粉	12	39	Tr	4	5	0
砂糖	12	46	(0)	Tr	Tr	0
水	20	-	-	-	-	-
加糖練乳	2	6	0.2	8	4	0
お好みの果物	適宜	-	-	-	-	-
合計	□	113	0.2	12	9	0

【 作り方 】

耐熱容器に材料を入れてよく混ぜ、電子レンジで時々かき混ぜながら加熱する。
(電子レンジ目安□500W□30□40秒)

②□ラップに片栗粉(分量外) をふり、 □ をのせてあら熱をとる。

お好みのフルーツを包んで冷やす。



《ワンポイントアドバイス》

練乳の代わりにレモン汁でも美味しいです。

甘さはお好みで加減してください。

ラップに片栗粉をひかないと、くっついて取れにくくなります。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ2019614」

参考値

食材名		エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
ブルーベリー(約3粒)	3□	1	Tr	2	Tr	0
さくらんぼ(約1粒)	5□	3	0.1	11	1	0
パイナップル (缶詰)	5□	4	Tr	6	Tr	0

水まんじゅう

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)
ジンザウ 先生の でんぷん薄力粉	15	54	0.03	2	5	0.03
でんぷん米用もち粉	15	57	0	1	Tr	0.01
砂糖	10+3	50	0	Tr	Tr	0
水	35□40	-	-	-	-	-
さつまいも	10	13	0.12	47	5	0
MCTパウダー	3	23	0	Tr	0	0
合計		197	0.15	50	10	0.04

投稿レシピ「でんぶん米を圧力鍋で炊く」

圧力鍋ででんぶんご飯をたいしています。

多少でんぶんご飯の粒感が残りますが柔らかく食べやすいです。
でんぶんご飯の炊き方の参考にして下さい。

神奈川県Oさんよりメールにて(2014.1.20)

材料

でんぶん米0.1□100□

でんぶん米用もち粉 5□(目安は、でんぶん米の重量□×0.1□

水 180□□□目安は、でんぶん米0.1の重量□×1.8□

作り方

耐熱容器にでんぶん米0.1と水を入れ、約1時間程度置く。

でんぶん米用のもち粉を混ぜる。

圧力鍋に蒸し器をセットして水を入れ、 を耐熱容器ごとのせる。

圧力鍋強（2段階目）でピンが出るま で加熱して、そのまま約3分。

火を止めてピンが下がってから蓋を開ける。

ういろう

プラス元気調理教室で好評だったでんぶんで作るういろう。
自宅で作れる和スイーツです。



食品名	使用量□□□	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷん 薄力粉	50	180	0.15	6	23	0.1
でんぷん米用 もち粉	5	19	0	1	0	0
塩	0.05	0	0	Tr	0	0.05
きび砂糖	30	119	0	43	0	0.02
合計	□	318	0.15	50	23	0.17

2013.5.13 オトクッキング倶楽部