でんぷん米1/15（保温炊き）

食材名	使用量(g)	エネルギ□(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1/15	80	275	0.4	Tr	14	Tr
でんぷん米用もち粉	3	11	0	Tr	Tr	Tr
水	130	-	-	-	-	-
合計		286	0.4	Tr	14	Tr

【　作り方　】

①　炊飯器の釜に水とでんぷん米用もち粉を入れ、小さめの泡だて器でしっかり混ぜる。

②　でんぷん米を全体にふり入れ、さわらず（塊ができますが大丈夫です）に蓋をして保温のスイッチを入れる。

③　保温のまま8～12時間おく。（８時間以上ならいつでも美味しい）召し上がる前に軽く混ぜてください。水加減と保温時間は好みと炊飯器に寄ります。

《ワンポイントアドバイス》

◆夜、セットしておけば、朝には出来上がり！　まとめて炊いて１食分ずつラップに包み冷凍できます。

◆冷めても美味しく食べられるので、お弁当にもおススメ。

◆保温時間は12時間を過ぎるとかえって水分がとんでしまうので、冷凍するときは10～12時間ぐらいの一番ふっくらしている時のものをラップに移して冷まして冷凍すると良いです。

◆解凍するときは、電子レンジにもよりますが

・スチーム型であれば、ラップに包んだご飯をそのまま「スチームあたため」を選ぶとふっくら戻ります。

・又はただの「あたため」で加熱するとふっくらと戻ります。

□□□600Wで2分」などで解凍するとムラができ、固まるところが出やすくなります。

◆まとめて炊くときは、でんぷん米200□に対して水340□が目安です。

◇他にも「炊飯器の炊き方」、「電子レンジの炊き方」□「フライパンの炊き方」等があります。

□♡□さんのレシピ20120807」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16