お便り（でんぷん米編）

「おいしいでんぷんご飯」は、トレーの底の方のご飯が水っぽくなってしまいます。美味しく食べる方法はありますか。ご飯は固めが好きです。　2024年12月26日

「おいしいでんぷんご飯」は、電子レンジで２分温め、よくほぐしてから蒸らすようにするとご飯の水分が均一になります。

水分を均一にするコツ

①フィルムを少しはがして電子レンジで２分温める

②フィルムを半分くらい開いて、スプーンなどでよくほぐす。

③フィルムで軽く蓋をして１分蒸らす。

※①の後に、トレーをひっくり返して１分蒸らしてからスプーンでほぐしても□□

いつも「ジンゾウ先生の北条米」を購入されているSさんに、美味しい炊き方を教えていただきました。なかなか上手に炊けない方は、ぜひお試しください。　2024年5月27日

【電気炊飯器　エコ炊飯コースの炊き方】

①　ボールに北条米□210□□□でんぷん米用もち粉（12□□□水（500□□を入れて、ほぐしながらよく混ぜます。

②　炊飯器の釜に入れてエコ炊飯コースで炊く。

③　炊きあがりはまだ水がいっぱい残っていますが、よく混ぜて30分蒸らしてできあがり。

※材料は3食分になります。

でんぷん米を食べるとげっぷが出、でんぷん独特の変なにおいがしますが、北条米はでんぷん米1/15より随分臭いがなく、食べやすかったです。粒の大きさも米により近くなっていました。2023年6月アンケートより

ありがとうございます！！
お腹が張りやすいときは、こうじ入りのふりかけ「ジンゾウ先生のふりかけ　のりたまご」「ジンゾウ先生のふりかけ　わさび」はいかがでしょうか。わさびは少し大人向けです。（麹にはでんぷんを消化する力や腸内環境を整える効果が期待できます。）

「ジンゾウ先生の北条米」初めてでんぷん米を頼みました。（いつも食べているごはんに）少し入れたらあんまり違和感なく食べれたみたいです。すこしでもタンパク質の少ない努力をしたいです。2023年6月アンケートより

蛋白質はごはんやパンなど主食にも多く含まれています。でんぷん米にかえることで主食の蛋白質を減らし、肉や魚、卵などの良質のたんぱく質を摂りましょう。美味しく、しっかり栄養を取ってくださいね。

「ジンゾウ先生の北条米」を初めて食べてみました。臭いは改善されていますが、食感は０.１の方が良かったです。エネルギーが増えたのは良かったです。他の炊き方も試してみます。　2023年6月アンケートより

柔らかめが好きな方は、３０分ほど吸水させてから多めの水（米100□に水200□□で炊くのがおすすめです。そのまま保温で３～４時間は美味しく食べられます。他にもおすすめの炊き方がありましたら教えてください。

でんぷん米0.1が終売になるそうで困っていましたが、新しい「ジンゾウ先生の北条米」は、臭いもほとんどなくて思ったより美味しかったです。2023年4月24日　福島県

でんぷん米0.1は、30年以上も愛されてきたロングセラー商品です。ご愛顧いただきましたお客様には厚く御礼申し上げます。「ジンゾウ先生の北条米」は、製造設備の更新で、以前よりも食感や味も改良しました。皆様に愛される商品となりますよう何度も改良を重ねて出来上がりましたので、ぜひご賞味ください。

栗ご飯が美味しいので作ってみてください。栗1粒に、ゴボウ、しいたけ、れんこん、にんじん、お豆腐屋さんで買った油揚げ少々、あればだしわりしょうゆを1/2袋くらい加えて炊きます。もちろん米は「でんぷん米」です。いろいろな材料からお出汁が出て美味しいです　（2022年10月3日□Oさん）

最近、炊飯器を新しく買い替えたら、本当に美味しく炊けるようになりました。いろいろ機能はいらないので、象印のIHで2万円くらい？のものです。　でんぷん米0.1を80□+水200□で炊いていますが、芯も残らずに普通のご飯みたいです。（2022年3月16日　神奈川県Kさん）

家電も進化してるんですね。毎日食べるものなので、美味しく炊けるのは素晴らしい□IHがおすすめなんですね。買い替え時に要チェックです。

「でんぷんお赤飯」がとっても美味しいです。通年販売を希望します。　（2021年9月27日　神奈川県Mさん）

お便りをありがとうございます。「でんぷんお赤飯」を気に入っていただいて嬉しいです！通年販売の件、検討いたします。

でんぷん米0.1はお水を多めに。一晩つけてから炊くと柔らかくて食べやすいです。（2021年3月29日　静岡県Oさん）

でんぷん米は少し水に漬けた方が美味しいので、炊飯器のタイマーを利用しています。夜9時頃に3倍の水に漬けます。30分くらいしたら固まるので軽くほぐし、12時に炊き上がるように炊飯タイマーをセット。朝6時くらいに起きてほぐして食べます。早めに炊き上がるようにすることで蒸らされて美味しいご飯になります。　（2020年7月13日　長野県Mさん）

でんぷん米0.1のおかけで透析治療を遅らせられているとの思いです。最近食欲が落ちました。お茶漬けが時々良いようです。（2018年4月9日□Iさん）

もち粉が無くても、電子レンジで美味しく炊けました。
①浅めの耐熱容器に、でんぷん米0.1□40□+熱湯□80□90℃□100□を入れて2時間おく
②ラップをして電子レンジ600W5分加熱します。
※ご主人が「これ本当にでんぷん米？美味しいね」とおっしゃったそうです♪　（2018年1月31日Oさん）

オトクッキング倶楽部でも早速試してみました。新しい食感。いつものでんぷん米とは違う感じでした。米粒が丸くふっくらして美味しかったです。お便りをありがとうございました。

炊飯器が壊れてしまったので、でんぷん米1/15を鍋で炊く方法を教えてください。　（2017年1月20日）

「でんぷん米1/15（鍋の場合）」をご参照ください。美味しい炊き方をご存知の方はオトクッキング倶楽部に教えてください。宜しくお願いします。お便りはこちら

毎日仕事で頑張っている主人のために考えた「にんにくご飯」です。　でんぷん米0.1、でんぷん米用もち粉、水、低臭にんにく2□□1/2片）を加えて普通に炊くだけです。　簡単だし、疲れに効きそうでしょう。　炊きたてのご飯に卵か、わさびふりかけをかけるのがおススメです。　炊飯器にニンニクの臭いはつかないので安心してください（＾－＾）　（2016年6月14日□Oさん）

でんぷん米0.1で「ご飯マグ」の炊き方をやってみました。　2倍の水に浸したでんぷん米と、刻んだしょうが、あさりの佃煮を加えて500Wで4分。　かなり美味しくできました。　次はでんぷん米1/15でやってみようと思います。　（2016年6月6日□Hさん）

でんぷん米「ご飯マグ」の炊き方をやってみました□□600Wで5分と、600Wで3分を試してみたのですが、3分の方が時間が経っても柔らかいような気がしました。　2～3時間経っても柔らかいので、お弁当にも出来そうです。　（2016年5月20日□Hさん）

でんぷん米で「豆ごはん」が美味しいです。　水に浸したでんぷん米の中に生のグリーンピースを7□10□くらい埋め込みます。少しお酒を入れて電子レンジで加熱すれば出来上がり。　お豆の香りで美味しいですよ。　小さい桜エビをいれたご飯もおススメです。　（2016年3月10日□Oさん）

でんぷん米は、1～2時間水に浸してから炊いた方が柔らかくて食べやすいです。（2015年12月16日□□さん）

我が家で使っている一**升炊きの炊飯器**ででんぷん米0.1を100□だけ炊いてみました。底の方に薄く伸ばしたようになってましたが、ちゃんと炊けました。（2015年11月9日　神奈川県□さん）

ご飯にだしわりしょうゆを混ぜて、ラップで**しょうゆおにぎり**にし、冷凍しています。お腹が空いたときは電子レンジで温めればすぐに食べられます。それぞれのおにぎりの重さを量って栄養成分を貼り付けておくのがポイントです。（2015年10月22日　神奈川県□Tさん）

東京都Hさん4月10日のお便りの方法を試しました。チャーハン成功です。
私は、フライパンにでんぷん米80□□熱湯300□□を入れてふたをし、5分待ちます□IHで炒めます。水分がとんできたら焼き鮭と炒り卵、長ねぎを入れ、だしわりじょうゆ10□で味付けです。最後の方でゴマ油を入れたら　さらに美味しかったかも□□Hさんに感謝します。　（2015年5月7日　神奈川県□Mさん）

私はフライパンで炊いてます□
いろいろやってみたけれど食べられなくて、やっと自分の炊き方を見つけました。今は美味しく食べてます。
炊き方は、
①フライパンに、でんぷん米0.1を入れて、熱湯を注ぐ。
②5分くらいたったら火をつけ、かき混ぜながら弱火で煮る。
③フツフツ泡が吹いてきたら、もち粉を加え、混ぜながら10分くらい煮る。途中で味見をして、固いようならお湯を足しながら煮ます。　（2015年4月10日　東京都□□さん）

でんぷん米はお水を多めに炊くと食べやすいです。
材料は、●でんぷん米0.1□100□□●水　180□□●でんぷん米用もち粉　5□10□
①でんぷん米0.1をたっぷりの水に20分つける。
②ザルにあけて、よく水けをきり、炊飯器の釜にいれる。
③水180□を入れ、もち粉を加えてスイッチを入れる。
（2014年4月10日　神奈川県Oさん）

このまえ注文した時に、でんぷん米を茹でる方法が載っていて、試しにやってみたら大好評。食べやすくていいよ。水分が多いせいか、のど越しがいい感じです。　（2014年10月3日）

「おはぎ」を作りました。
材料は、●でんぷん米0.1□50□□●上新粉□10□□●水　200cc□●小豆□20□□●サツマイモ□10□□
①でんぷん米、上新粉、水をまぜ、約1時間浸水させてから炊く。
②小豆は、200□□の水に8時間漬ける。サツマイモはさいの目に切る。
③小豆とさつま芋を圧力釜に入れ、蒸気が上がったら6~7分加熱し、そのまま冷ます。
④冷めたら小鍋に移し、小豆と同じ位の砂糖（私はパルスイート）を加えて煮詰める。
⑤①を丸め、④の餡をからめる。
あんは少ないですが、十分おはぎらしく美味しかったです。（2014年3月23日　神奈川県Oさん）

チキンライス

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)
ジンゾウ先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
若鶏もも肉・皮付き	25	50	4.1	68	40	Tr
玉ねぎ	50	19	0.5	75	17	0
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
水	160	–	–	–	–	–
(A)酒	15	16	0.1	1	1	0
(A)ケチャップ	15	18	0.3	71	5	0.5
(A)塩	0.5	0	0	1	0	0.5
(A)こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
グリンピース・水煮	10	9	0.7	34	12	0
合計		560	6.1	257	93	1.03

【　作り方　】

①　鶏肉は1□□角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
②　鍋に無塩バターを溶かし、玉ねぎを炒めしんなりしたらでんぷん米を加えてさらに炒め、水と(A)の調味料を加えて混ぜる。
③　②を炊飯器に入れてスイッチを入れる。
④　でんぷん米が炊き上がったら素早くほぐしてグリンピースを入れ、5～10分蒸らして器に盛る。

《ワンポイントアドバイス》
◆具は炒めずに電子レンジを使えば、さらに簡単に出来ます。
◆ホールトマトやトマトピューレを使うと、トマトの風味が増します。

「さとうさんのレシピ20011103」

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

鳥取県の郷土料理「いただき」

2人分

食材名	重量(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)
ジンゾウ先生の北条米	80	298	0.2	4	13	0
でんぷん米用もち粉	8	31	0	1	0	0.0
油揚げ	2枚(40g)	164	9.4	34	140	0
にんじん	20	7	0.2	54	5	0
ごぼう	20	13	0.4	64	12	0
干ししいたけ	3	5	0.6	63	9	0

酒	10	11	0	1	1	0
みりん	10	24	0	1	1	0
砂糖	5	19	0	0	0	0
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
ジンゾウ先生の和風だし	2	5	0.3	5	2	0.7
水	150					
合計		579	11.3	238	188	1.1

【作り方】

① 北条米としいたけはたっぷりの水に30分漬けておく
② にんじんとごぼうはささがき、戻したしいたけは薄切りにする
③ ザルにあけて水を切った北条米ともち粉、②を混ぜて半分に切った油揚げに詰める
④ 楊枝で油揚げの口を止めて小鍋に水と調味料も入れて火にかける
⑤ 沸騰したら弱火にして落し蓋をし途中で裏返しながら20分煮る
⑥ 蓋をとり火を強めて汁気をとばす

◆鳥取では三角形の油揚げにいれて作るようですが、今回は手に入りやすい長方形で作りました。
いなりずしよりも中までしっかり味がしみ込んでいるので薄めの味つけですが気になりません。
「ミニコミレシピ202409」より

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

彩りドライカレー

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
豚ひき肉	25	59	4.4	73	30	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
パプリカ（赤）	10	3	0.1	21	2	0
パプリカ（黄）	10	3	0.1	20	2	0
マッシュルーム（水煮）	10	1	0.3	9	6	0.1
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0.0
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のカレールウ	8	39	0.19	19	6	0.13
中濃ソース	1	1	0.01	2	Tr	0.06
合計		532	5.6	191	68	0.32

【　作り方　】

①北条米は基本の炊き方で炊く
②玉ねぎ、人参をみじん切り、パプリカを千切りにする
③フライパンに油をひき、温まったらひき肉、玉ねぎ、人参を炒める
④ひき肉と玉ねぎの色が変わったら、水(50～100cc）、パプリカ、マッシュルームを

入れて煮込む
⑤パプリカが柔らかくなったらカレールウと中濃ソースを入れてよく混ぜたら出来上がり

※水は様子を見ながら加減してください

「OTOクッキング倶楽部　20240112」

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

えびの中華粥

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の北条米	50	186	0.15	3	8	0
水	300□	–	–	–	–	–
えび（ブラックタイガー）	30	25	5.5	69	63	0.1
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0
ごま油	5	46	0	0	0	0
しょうが	5	2	0.05	14	1	0
鶏がらスープ（粉末）	2	4	0.3	57	4	1.0
合計		266	6.2	175	80	1.1

【　作り方　】

①えびは厚みが半分になるように切る
②小鍋にごま油とえび、食べやすく切ったネギを入れて炒め一旦　器に取り出しておく
③②の鍋に北条米と千切りにしたしょうがを加えて軽く炒める
④水と鶏ガラスープを加えて沸騰したら弱火で時々かき混ぜながら約20分煮る
⑤器に④をよそり、取り出しておいた具をのせる

<ワンポイント>
◆米を煮ている時に蒸発しすぎないよう様子を見ながら水を足してください
◆日本のおかゆと違って炒めたエビやごま油の風味がしっかりと感じられます。
◆このレシピを普通米50□で作ると258kcal□-8kcal)□たんぱく質9.1g□+2.9g□です。

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

秋のにぎやか炊き込みご飯

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
水	200	–	–	–	–	–
でんぷん米用もち粉	5	19	0	Tr	Tr	Tr
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の和風だし	1袋	9	0.5	9	3	1.2
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
まいたけ	10	2	0.2	23	5	0
しめじ	10	2	0.3	38	11	0
エリンギ	10	2	0.3	34	9	0
サツマイモ	20	27	0.2	96	9	0

油揚げ	5	21	1.2	4	18	0
合計		463	3.1	236	74	1.23

【　作り方　】

①炊飯器に北条米ともち粉を入れて混ぜ、水を加えておく。
②きのこ、サツマイモは大きめに切る。油揚げと人参は千切りにする。
③①の炊飯器に和風だしと酒を加えて混ぜ、上に②の具をのせて炊飯スイッチを入れる。
④炊き上がったら軽く混ぜて蓋をし、5分蒸らす。

<ワンポイント>
◆さつま芋とマイタケを大きめに切ると、見た目も賑やかで食べ応えもあり、満足度UP!
◆お好みで小口ねぎをのせてもよいです。
◆このレシピを普通米100□で作ると433kcal□たんぱく質8.9gです。

□OTOクッキング倶楽部20230929」

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

チキンパエリア

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
水	200	–	–	–	–	–
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のカレールウ	2.5	12	0.06	1	0	0.04
コンソメ	1.5	4	0.11	3	1	0.7
酒	25	27	0.1	2	2	0
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
鶏もも肉	40	82	6.6	116	68	0.08
赤パプリカ	10	3	0.1	21	2	0
黄パプリカ	10	3	0.1	20	2	0
ピーマン	5	1	Tr	10	1	0.1
あさり	10	3	0.6	14	8	0.2
いか	10	6	1.5	22	17	0.07
ミニトマト	10	3	0.1	29	3	0.1
にんにく	2	3	0.1	10	3	0.15
玉ねぎ	10	3	0.1	15	3	0.15
合計	□	568	9.67	268	126	1.62

【　作り方　】

①　オリーブ油でにんにくを炒める。

②　玉ねぎ、肉、シーフードを入れて軽く炒め、酒と米を入れて炒める

③　カレールウ、水、コンソメの順に加えて混ぜる

④　蓋をして15分、弱火で蒸し焼きにする

　途中7～8分のところで、お米を1回混ぜてパプリカ、ピーマン、ミニトマトをのせる。

《ワンポイントアドバイス》
◆フライパンひとつで作れます。
◆お好みの野菜や肉、シーフードでお試しください。

「オトクッキング倶楽部　20230509」

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

オクラとコーンの混ぜ込みご飯

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)
北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
でんぷん米用もち粉	10	38	0	1	1	0.01
オクラ(約2本)	20	6	0.4	52	12	0
コーン	30	25	0.7	39	12	0.2

★醤油	3	2	0.2	12	5	0.4
★バター	4	30	Tr	1	1	0.1
★コーン汁（または水）	7	-	-	-	-	-
合計		473	1.6	110	47	0.74

【　作り方　】

①炊飯器の釜に北条米、でんぷん米用もち粉を入れて軽く混ぜる。水を180□加えて炊飯する
②オクラはヘタを切り取り輪切りにする。
③オクラとコーン、★の材料を耐熱容器に入れ、ふわっとラップをかけて1分加熱する（電子レンジ□□□□で1分）
④ラップを外して混ぜたら、①のご飯を暖かいうちに混ぜる

◆お好みで粗挽き黒こしょうをふる
◆このレシピを普通の米で作ると、蛋白質は7.4□です。
　蛋白質を5.8□も減らすことができますので、おかずにお肉、魚、卵など動物性のたんぱく質をバランスよくとりましょう。

「腎臓病・糖尿病の食事の仕方　レシピ動画より20230813」

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

でんぷん米雑炊

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)
ジンゾウ先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
でんぷん米用もち粉	5	19	0	0	0	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
だいこん	20	4	0.1	46	3	0
はくさい	40	6	0.3	88	13	0
生椎茸	10	2	0.3	28	7	0
しめじ	6	1	0.2	23	6	0
ねぎ	3	1	Tr	5	1	0
鶏もも肉	45	90	7.3	122	72	Tr
かつお・昆布だし汁	100	2	0.2	63	13	0.1
酒	4	4	Tr	Tr	Tr	0
減塩しょうゆ	5	4	0.4	14	10	0.4
合計		509	9.2	421	143	0.53

【　作り方　】

①　炊飯器に水を170□180□□入れ、でんぷん米をくっつかないように振り入れる。2時間以上吸水させる。

②　でんぷん米用もち粉を加えて良くかき混ぜてから炊く。

③　野菜は細かく千切りに、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。※鶏もも肉の代わりにホタテ貝柱や白身魚、エビなどを入れても美味しく出来上がります。

④　だし汁を小鍋（土鍋）に沸かし、酒、減塩醤油で味をつけ、野菜と鶏もも肉を入れて柔らかくなるまで煮ておく。

⑤　炊き上がったでんぷん米を④にいれて、かき混ぜて弱火で炊く。

⑥　出来上がりに小口切りにしたねぎで青みをつける。

《ワンポイントアドバイス》

◆ねぎの代わりに春菊でもよいでしょう。

◆出来上がりにごま油を1cc加えると風味がよくなり、エネルギーアップにもなります。

（「広島臨床栄養研究会」のアレンジレシピより）

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

ライスグラタン

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)
ジンゾウ先生の北条米	80	297	0.2	4	13	Tr
玉ねぎ	50	19	0.5	75	17	0
バター	7	52	Tr	2	1	0.1
水	100	–	–	–	-	–
酒	10	11	Tr	Tr	1	0
塩こしょう	少々	–	–	–	–	–
★でんぷん薄力粉	20	72	0.1	2	9	0
★水	100	–	–	–	–	–
★生クリーム	20	87	0.4	16	10	Tr
☆バター	10	75	0.1	3	2	0.2

☆固形スープの素	2	5	0.1	4	2	0.9
鶏肉	30	60	4.9	81	48	Tr
マッシュルーム缶	20	3	0.7	17	11	0.2
サラダ油	6	55	0	Tr	Tr	0
塩こしょう	少々	–	–	–	–	–
合計		736	7	204	114	1.4

【　作り方　】

(バターライスをつくる)

①　フライパンにバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎを炒める。しんなりしたら、でんぷん米を加えて炒める。

②　炊飯器の内釜に移し、水、酒、塩こしょうを加えて軽く混ぜ、炊飯する。炊き上がったら良くかき混ぜておく。

(ホワイトソースと具を作る)

③　鶏肉をさいの目に切り、マッシュルームは薄切りにしてサラダ油で炒める。

④　★の材料を鍋に入れ、よく混ぜ合わせてから火をつける。手早く混ぜながらトロミがついたら火からおろして☆を混ぜる。

(仕上げ)

⑤　耐熱容器に薄くホワイトソースを塗り、②のバターライスを盛る。具をのせてホワイトソースをかけて180℃のオーブンで焼く。

《ワンポイントアドバイス》

◆お好みでパン粉、粉チーズ、バター少々を乗せてから焼いてもOK

◆オーブンの代わりにトースターでも焼けます。

（同じレシピを普通の精白米でつくると　エネルギ□725kcal□たんぱく質13.2□になります）

(さとうさんのレシピ20020601のアレンジ)

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