## 雷おこし



食品名	使用量	エネルキ゛ー	タンパ゜ク 質	カリウム	リン	食塩
	([])	(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
水飴	30	98	0	Tr	0	0
砂糖	20	77	0	Tr	Tr	0
生姜	少々					
水	10					
合計		611	0.5	Tr	18	Tr

## 【作り方】

フライパンにサラダ油を入れ、冷たいうちにでんぷん米1/15を入れて火をつける。 菜箸でかき混ぜながら、米が膨らんできつね色にあげる。クッキングシートに出し て冷ましておく。

フライパンに水飴、砂糖、水、生姜を入れて火にかける。箸でいじらずに大き な泡になったら火を止める

すぐに を加え、手早く飴と米を混ぜて、クッキングシートに乗せる。平たく 延ばして冷ます。



《ワンポイントアドバイス》 熱いうちに包丁などで筋を入れておくと、後で割りやす くなります。

□KNさんの投稿レシピ20110416」

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