

# 雷おこし

食品名	使用量 (□)	エネルギー (kcal)	タンパク 質 (g)	加塩 (mg)	リン (mg)	食塩 (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 神奈川県小田原市鶴宮223-16