

でんぷんママの炊き方

2018

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0.1	100	360	0.1	6	17	0
でんぷん米用もち粉	10	38	0	0.8	Tr	0.02
水	200	-	-	-	-	-
合計		398	0.1	6.8	17	0.02

【 作り方 】

でんぷん米100□□でんぷん米用のもち粉10□□水200□を炊飯器の釜に入れ、もち粉がよく溶けるまでかき混ぜる。(1分くらい)

(泡だて器などを使うと楽です)

4時間以上浸水させる。

普通の炊飯モードで炊く。(早炊きではだめです)

《ワンポイントアドバイス》

栄養計算に必要なになりますので、必ず炊く前の重量と炊きあがった重量を量ってメモしておきましょう。

炊飯器の機種などにより加熱時間や水の量を加減してください。

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。

「でんぷんママのレシピ20140101」



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

