

酢めし

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)
ジンゾウ 先生のでんぷん米1/15	80	276	0.4	0	14	0
でんぷん米用もち粉	8	30	0	0	0	0
水	144	-	-	-	-	-
穀物酢	6	2	0	0	0	0
砂糖	5	20	0	0	0	0
食塩	0.4	0	0	0	0	0.4
合計		328	0.4	0	14	0.4

【 作り方 】

炊飯器の釜に、でんぷん用もち粉を水に溶かしておく。
でんぷん米をパラパラと振り入れて保温スイッチを押す。
そのまま保温で8時間以上おく。（夜セットしておけば朝には炊き上がります）
酢、砂糖、塩を混ぜておき、炊き上がったご飯に混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》

冷めても硬くなりませんので、巻きずし、握りずしにもできます。



【左の写真】プラス元気調理教室では酢飯をアレンジ。手作りのローストビーフをのせて「**ローストビーフのてまり寿司**」を作りました。一口大に丸めた酢飯に、シソ、からし、ローストビーフをのせてラップで丸めます。にんにく、だしわりしょうゆをつけていただきます。

「プラス元気調理教室レシピ20171130」

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