

おかゆ

食材名	使用量 □□□	エネルギー □kcal)	たんぱく質 (□□	カリウム□□□□	リン□□□□	食塩相当量□□□
でんぷん米0.1	60	216	0.06	3.6	10	0
でんぷん米用もち粉	5	19	0	Tr	Tr	0.01
水	300□350	-	-	-	-	-
合計		235	0.06	3.6	10	0.01

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん米をたっぷりの水に1時間くらい浸しておき、ザルにあげて水を切る。

鍋にでんぷん米と水300□□350□を入れて、時々へらで混ぜながら弱火で柔らかくなるまで煮る。(約15分)

柔らかくなったら、でんぷん米用もち粉5□を加えて約1分加熱し火を止める。蓋をして5分蒸らす。



《ワンポイントアドバイス》

水はお好みで加減してください。熱々のうちにお召し上がりください。



「オトクッキング倶楽部20150616更新」

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