でんぷん米1/15(フライパンの場合)



食材名	使用量(g)	エネル ギ[(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1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
水	180					
合計		344	0.5	Tr	18	Tr

【 作り方 】

でんぷん米1/15を水180□につけておく(1時間~1晚)

フライパンにでんぷん米を入れ、箸で混ぜながら弱火~中火で半透明になるまで炒る。水分が足りないようなら様子を見ながら水をたす。

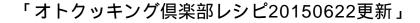
柔らかくなったら火を止め蓋をして5分蒸らす。

《ワンポイントアドバイス》

最後に蒸らすのがポイント。あっという間にできます。

水分を多めにして柔らかく炊いたり、味をつけてチャーハンにしても美味しいです。

他にも「炊飯器の炊き方」[「電子レンジの炊き方」[「保温炊き」等があります。





有限会社オトコーポレーション 2465-46-1210 〒250-0874 神奈川県小田原市戦客223-16