

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180mlにつけておく（1時間～1晩）

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。

「オトクッキング倶楽部レシピ20150622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