

でんぷん米1/15（炊飯器の場合）

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 】

炊飯器にでんぷん米1/15と分量の水を入れ、10分間浸漬後、固まった米を釜の縁に沿ってしゃもじを入れて空気を入れる。

そのまま更に30分以上浸漬する。

お好みでごま油を1～3滴落としてスイッチを入れる。

スイッチが切れると同時にやさしくかき混ぜて食す□

《ワンポイントアドバイス》

スイッチが切れてそのままにしておくと団子のようなになるので、スイッチが切れたらすぐにかき混ぜておきます。

冷めたご飯は手水をふり、電子レンジで温めなおせば美味しく食べられます。

他にも「電子レンジの炊き方」□「保温炊き」□「フライパンの炊き方」等があります。



「広島臨床栄養研究会レシピ20111101」

