でんぷん米1/15（電子レンジの場合）

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　】

①　でんぷん米と分量の水を大きめの耐熱容器に入れ、軽く混ぜ2時間以上吸水させる。

②　（お好みでもち粉を加えてよくかき混ぜる）　軽く蓋をして電子レンジ500Wで3分加熱する。

③　一旦取り出してかき混ぜ、再び蓋をして500Wで2分加熱する。

④　そのまま10分蒸らして出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》

◆電子レンジの機種等により加熱時間は加減してください。

◆ふきこぼれるので、深めの大きい容器で加熱して下さい。

◇他にも「炊飯器の炊き方」□「保温炊き」□「フライパンの炊き方」等があります。

「オトクッキング倶楽部レシピ20150201更新」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16