

# でんぶん米1/15 ご飯マグでの炊き方

広島臨床栄養研究会の福田代表から「ご飯マグ」を使ったおいしい炊き方を教えていただきました。

1合炊きのご飯マグがあれば、電子レンジで5分程度で炊き上がります。美味しいと評判です。お試しください

でんぶん米を2倍の重量の水に漬け、水がなくなるまで置いておく  
途中でしゃもじ等で十字に切り込みを入れ軽く混ぜる  
水を吸ったら、軽くラップをして電子レンジ500Wで約5分加熱する□□  
炊き上がったら軽くほぐして出来上がり

加熱時間はお使いの機種によって変わりますので、様子を見ながら調節してください□600Wの場合は、約3分でできました。2～3時間後も柔らかいです。

「広島臨床栄養研究会レシピ20160330」



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