

# でんぷん米1/15（鍋の場合）

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（30分くらい）

鍋にいれてかき混ぜ、蓋をして火にかける。

沸騰してきたら弱火で10分炊く。

透明になってきたら火を止めて底の方からよくかき混ぜる。

蓋をしてそのまま約10分蒸らす。

## 《ワンポイントアドバイス》

テフロン加工の鍋がおススメです。

水の量は、お好みで加減してください。

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20170120更新」

