

でんぷん米0.1を圧力釜で炊く方法

投稿者のSさんは、圧力釜で炊くようになって初めてでんぷん米が食べられるようになったそうです。

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0.1	100	360	0.1	6	17	0
でんぷん米用もち粉	7	26	0	1	1	Tr
水	180	-	-	-	-	-
合計		386	0.1	7	18	Tr

【 作り方 】

圧力釜にでんぷん米0.1、もち粉、水を入れ、よく混ぜる。

圧力釜の蓋をして中火〜強火で加熱し、圧力がかかったら（シュッシュッといったら）すぐに弱火にして 7分加熱し、火を止めておく。

10分くらいして、鍋の圧力が下がったら蓋を開け、外側から混ぜるようにほぐす。

（外側のでんぷん米が水っぽいので、中心のでんぷん米と混ぜるようにほぐします。）

「神奈川県Sさんのレシピ20120901」

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