

でんぷん米0.1（小型炊飯器の場合）

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0.1	100	360	0.1	6	17	0
でんぷん米用もち粉	5	19	0	Tr	Tr	Tr
水	180□200	-	-	-	-	-
合計		379	0.1	6	17	0

【 作り方 】

炊飯器の内釜に、でんぷん米 0.1、もち粉 5□□□10□□を入れる。内釜を持って軽く揺らし、でんぷん米にまぶすようにする。

水を入れて炊飯器のスイッチを入れる。

スイッチが切れたら、もう一度スイッチを入れる。

二回目のスイッチが切れたら軽く混ぜて10分蒸らす。

《ワンポイントアドバイス》

栄養計算に必要なになりますので、必ず炊く前の重量と炊きあがった後の重量を量りメモしましょう。

炊飯器の機種などにより加熱時間や水の量を調節してください。

残ったご飯は熱いうちにラップに包んであら熱がとれたら冷凍しておきます。自然解凍してから電子レンジで温めてからお召し上がりください。

他にも「でんぷんママの炊き方」□「電子レンジの炊き方」、「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20130205」

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

