

おかゆ

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
でんぷん米1/15	100	344	0.5	0.5	84	Tr	Tr	18
でんぷん米用もち粉	5	19	0	Tr	5	Tr	Tr	Tr
水	500	-	-	-	-	-	-	-
合計		182	1	10	21	0.29	157	35

【作り方】

炊飯器にでんぷん米1/15とでんぷん米用もち粉を入れて混ぜ、水を加えてやさしく混ぜる。(少々固まってもOK)

蓋をして保温のスイッチを入れて8時間で全粥ができる。(好みで保温3時間後からでも食べられる)



もち粉は好みで。なくてもOK

でんぷん米のおかゆとは思えない美味しさ！

食欲のない時！

エネルギー調整して満腹感を得たい時に！

冷凍しておくとも便利！

「びわこ腎臓病食研究会レシピ2023.7.23」



