

でんぷん米 0.1 の炊き方

- 栄養計算に必要なになりますので、必ず炊く前の米の重さと炊きあがりの重さを量りましょう
- 残ったご飯はラップに包んで冷凍しておきます。召し上がるときには自然解凍してから電子レンジであたためます。

【 小型炊飯器でつくる 】



- 炊く前に水につけておく必要はありません
- 大きな炊飯器ではうまくたけないことがあります。小型炊飯器(1合炊き)がお勧め。

- ① 炊飯器の内釜に、でんぷん米 100 g を入れ、お好みで「もち粉」2~5 g をふり入れる。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。
- ② 水 約 180 c c を入れて炊飯器のスイッチを入れる。
- ③ スイッチが切れたら、さっくりと混ぜる。
- ④ 蓋をして再度スイッチを入れ、切れたら軽く混ぜてから、そのまま 5 分蒸らして出来上がり。

【 電子レンジでつくる 】



- レンジの機種によって多少違いがありますので、加熱時間は目安にしてください。
- でんぷん米は、冷めるとポロポロしやすくなります。炊き上がったら直ぐにお召し上がりください。

- ① 耐熱容器にでんぷん米 100 g と水 約 180cc を入れ、水がなくなるまで 2 時間以上吸水させます。
- ② お好みで「もち粉」2~5 g を加えて、なじむようによくかき混ぜて、レンジ強 (500W) で 5 分加熱する。途中で 1 回取り出して、かき混ぜるとムラなくふっくら炊き上がります。
- ③ もう一度よくかき混ぜて、温かいうちにお召し上がりください。容器が熱くなりますので、取り出す際にはご注意ください。

【 茹でる 】



まとめて調理して冷凍しておく便利です。茹でる場合も、必ず炊く前の米の重さと炊きあがりの重さを量りましょう。栄養計算に必要なになります。

- ① 計量したでんぷん米をたっぷりの水に 2 時間くらい浸す。
 - ② でんぷん米が 2 倍くらいに膨れたらザルにあげて水をきる。
 - ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②を入れ、かき混ぜながら 3~5 分茹でる。
 - ④ でんぷん米が半透明になったら火を止め、お湯に浸したまま 5 分ほど蒸らす。
 - ⑤ ザルにあげ、流水でよくもみ洗いして水気を切る。(炊きあがりの総重量を計っておきましょう)
 - ⑥ 一食分ずつに分けて冷凍する。
- ※ 召し上がるときには 自然解凍してからラップをせずに電子レンジであたためます。解凍せずにそのままフライパンで炒めてチャーハンにしたり、そのまま煮込んで雑炊にしたりできます。