

ジンゾウ先生の でんぷん米 0.1



1kg 袋入り

1,155 円(税込)

100g あたりの栄養成分

エネルギー 360kcal

たんぱく質 0.1g

リン 17.0mg

カリウム 6.0mg

100g 当りのたんぱく質はたったの 0.1g！いつものごはんから、炊き込み、スープに、ボリューム&カロリーアップにも役立ちます。

もち粉つきで更においしさも up



ひよこ豆のスープ

- ① にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは食べやすく切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の野菜とベーコンを入れて炒め、火が通ったら、ローズマリーとひよこ豆を加えて炒める。
- ③ ②を鍋に移し、ホールトマトをつぶしながら加え、さらに(A)の調味料と水を加えて煮込む。
- ④ ひよこ豆が柔らかくなって香りが出たら、でんぷん米を乾燥のままパラパラ入れる。
- ⑤ でんぷん米が煮えたら、器に盛る。



うなぎちらし寿司

- ① 炊飯器にでんぷん米、水を入れてほぐし、1時間位おいてから、もち粉を加えてスイッチを入れる。
- ② 調味料で合わせ酢を作っておく。
- ③ うなぎのかばやきは食べやすい大きさに切り、薄焼き卵を作り、短冊切りにしておく。
- ④ しいたけとにんじんはせん切りにして、だしわりしょうゆで煮る。れんこんは酢と砂糖でさっと煮る。さやいんげんはゆでてせん切りにする。
- ⑤ 炊き上がったでんぷん米に合わせ酢を入れ、手早く混ぜ、④の野菜を加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、うなぎのかばやきと卵、きざみのりを上に飾り、あれば、しょうがの甘酢漬を添える。

低たんぱく食レシピ 60 より