

でんぷん米のおこし

食品名	可食量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)	ナトリウム(mg)
でんぷん米0.1	100	360	0.1	4.8	79	6	17	0	
でんぷん薄力粉	10	36	0.03	0	9	1	4.6	0.02	
水飴	30	98	0	0	26	Tr	0.3	0	
砂糖	20	77	0	0	20	Tr	Tr	0	
水	10								
サラダ油※	8	74	0	8	0	Tr	Tr	0	
合計	178	645	0.13	12.8	134	7	21.9	0.02	0

※吸油率8%として

作り方

- ①生のままのでんぷん米0.1とでんぷん薄力粉をボールに入れ、米の表面に粉がつくようにまぶす。
- ②サラダ油(分量外)を熱し180度で15~20秒揚げる。ほんのり色づいたら網ですくい、油を切る。
- ③フライパンに水飴、砂糖、水を入れて火にかける。
- ④かき回さずに砂糖が大きい泡になったら火を止め、揚げた米を入れて絡める
- ⑤熱いうちにクッキングシートをひいたバットに入れ、ヘラなどで薄くのばして冷ます。
あとで割りやすいように筋をつけておくと良いです。

☆しょうが汁、ゴマなどを加えても美味しいです。

(2011/04/16 KNさんのレシピより)

