

低たんぱく、でも美味しさも大切にしました。

食事療法の基本、**主食はでんぷん製品で！**



100g あたり  
エネルギー 344kcal  
たんぱく質 0.5g  
脂質 0.5g/炭水化物 84.4g  
/ナトリウム 2.9mg

【 美味しい炊き方 広島臨床栄養研究会編 】

電子レンジの炊き方

- ①耐熱容器にでんぷん米 100g と水 160cc を入れ、固まりに ならないように 軽くかき混ぜる。
  - ②10 分吸水させた後 ごま油を 3 滴落とし入れもう一度軽くかき混ぜる。
  - ③蓋、もしくはラップきっちりかけて電子レンジに入れ、500w で 12~15 分加熱する。
  - ④蓋を開けずそのまま 5 分蒸らしたら、蓋を開け、やさしくかき混ぜる。
- ※冷めたご飯は手水をふり、電子レンジで温めなおせば美味しく食べられます。  
※ふきこぼれるので、深めの大きい容器で加熱して下さい。

炊飯器の炊き方

- ①炊飯器にでんぷん米と分量の水を入れ、10 分後に固まりにならないように手でやさしくかき混ぜる
- ②ごま油を 2~3 滴落とし入れて軽く混ぜ、30 分後に炊飯スタートする。
- ③炊飯後、やさしくかき混ぜ、蓋をして 5 分蒸らす。

販売者：有限会社オトコーポレーション  
神奈川県小田原市鴨宮 223-16  
電話 (0465) 46-1210 FAX (0465) 46-1205