

でんぷん米の生姜ご飯

材料

でんぷん米げんたくん 100g
炊き上がりは約2.6倍
生姜 20g
水 200ml



作り方

1. 生姜の皮をこそげ、細い千切りにする
2. 炊飯ジャーにでんぷん米 100g に対して水 200ml と千切り生姜を加え、十分にかき混ぜる
※でんぷん米は水で研がなくて良い
3. 炊飯器のスイッチを入れる
※でんぷん米げんたくんはあらかじめ水に浸けておく必要はありません
4. 底についたでんぷん米が白く残ることがあるので、
湯気が立ち上がりはじめたら、ジャーの蓋を開け、十分ほぐすようにかき混ぜる
5. おねばが均一に米粒を包み込むように、炊き上がり直後にもう一度十分にかき混ぜる
温かいうちにいただく。

保存する場合は、1食づつラップに包み冷凍できます。

ジップロック等のタッパに直接入れ冷凍でもOK！！

電子レンジで温めて食べれます。

生姜ご飯を利用して和風焼飯にしてもあっさりしてあいますよ！

でんぷん米の炊き方☆電子レンジ版☆

1. でんぷん米を十分な量の水に3時間以上浸漬する。時間が短いと芯が残る事がある
(でんぷん米は水を吸って2.5倍の重さに膨らみます)
2. 軽く水を切り、深さがある電子レンジ可の容器に入れ、蓋をして3分加熱する
3. 容器の蓋を開け、中身を軽くかき混ぜた後、再度1～2分加熱する

原泌尿器科病院 栄養科