



UDG1N
糖質
(100gあたり)
約**35g**

UDG1N
カロリー
(100gあたり)
155kcal

UDG2N
糖質
(100gあたり)
約**34g**

UDG2N
カロリー
(100gあたり)
150kcal

ご飯

材料	UDG1N (1合用)	UDG2N (2合用)
米	150g	300g
水	330ml	700ml

作り方

- ①米と水を本体に入れ中フタ、フタをして30分程おく。
- ②電子レンジ500Wで加熱する。
(UDG1N(1合)/10分:UDG2N(2合)/20分)
- ③加熱後はフタをしたまま10分~15分程蒸らす。
- ④フタをあけ、中フタは溜まった水分をこぼさないように外し、しゃもじでご飯全体を混ぜる。

※中フタ=糖質受け皿

このレシピについて

- ご飯の糖質量、カロリーについては炊飯した精白米を測定し算出したものです。お米の種類や炊飯時の水分量、新米、古米等で数値は変わります。
- ご飯以外のレシピは糖質が控えめな食材を使用したものです。ご飯と同じ糖質カット調理法ではありません。ご飯以外のメニューの糖質及びカロリーは日本食品標準成分表にて算出しています。
- レシピ表記の中フタとは糖質受け皿のことです。