



お米のレシピ supported by 全農

お米のスイーツ♪

ひんやり簡単ライスプディング

(1人分) エネルギー156kcal / タンパク質2.9g / 炭水化物30.7g / 塩分0.1g / 糖質30.5g



食材 (2人分)

ご飯	100g
牛乳	100ml
砂糖	大さじ1~2
水	50ml
シナモン	適量

作り方

① 小鍋にご飯、水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、途中混ぜながら1~2分加熱する。水気がなくなったら、牛乳、砂糖を加え、弱火で混ぜながらとろみがつくまで10分加熱する。

② ボウルなどに移し、あら熱がとれたら冷蔵庫で30分以上冷やす。

③ 器に盛り、好みでシナモンをふる。

備考) ①で10分加熱するところで、しっかりとろみをつけると、かための仕上がりになります。お好みでかたさを調整してください。

完成イメージ



目安調理時間

約15分

※冷やす時間は除く

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 |

全農 |

