

炊飯時のサンファイバー添加目安



ポイント：通常より水を1割多めに！

1人あたり分量

お米：100g に対して
サンファイバー：3g

食物繊維：0.5g → 3.1g

＜作り方＞

- ① 炊飯前にサンファイバーを添加します
※水・サンファイバーの分量は表をご参照下さい
 - ② 通常どおり炊飯します
- ◎ おかゆの場合は、炊き上がった後に
ふりかけるように添加することもできます。

お米重量	水分量			サンファイバー 添加量	食物繊維 含量(87%)
	通常	1割増分	合計		
50g	75 g	7.5 g	82.5 g	1.5 g	1.3 g
100 g (1人分)	150 g	15 g	165 g	3.0 g	2.6 g
150 g	225 g	22.5 g	247.5 g	4.5 g	3.9 g
500 g (5人分)	750 g	75 g	825 g	15 g	13 g
1 kg (10人分)	1.5 kg	150 g	1.65 kg	30 g	26g
5 kg (50人分)	7.5 kg	750 g	8.25 kg	150 g	130 g
10 kg (100人分)	15.0 kg	1.5 kg	16.5 kg	300 g	260 g
15 kg (150人分)	22.5 kg	2.25 kg	24.75 kg	450 g	390 g
20 kg (200人分)	30.0 kg	3.0 kg	33.0 kg	600 g	520 g