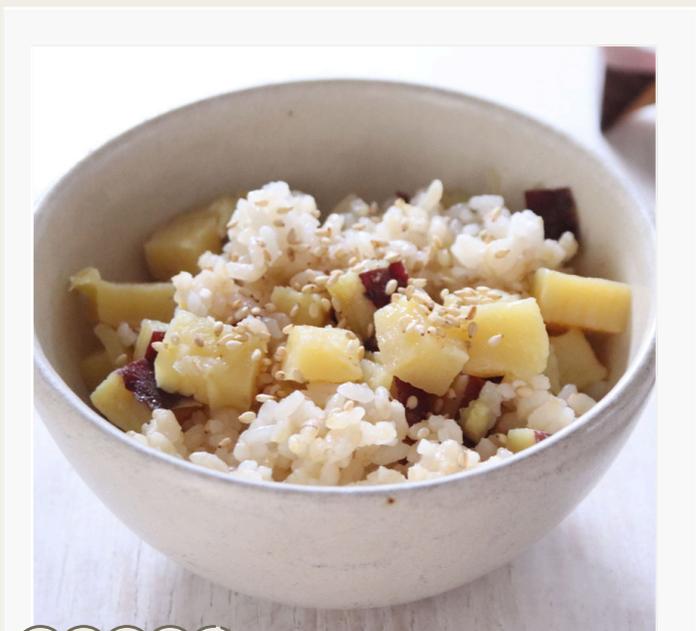


さつまいもごはん



Point

米は半分を玄米にしたり、分づき米にしても良いです。

材 料 3杯分

米	1合
さつまいも	100g (約1/2本)
しょうが	1かけ
水	1カップ弱
塩	ひとつまみ
ごま	適量

※水の分量

炊飯器の1合の目盛りよりやや少なめ



エネルギー 190kcal たんぱく質 3.2g
脂質 0.6g 炭水化物 42g (糖質 39g 食物繊維 3.9g) 塩分 0.1g

- ① 米を洗い、30分以上浸水する。
- ② しょうがは千切りにし、さつまいもは皮つきのまま1.5cm角に切り、さっと水にさらす。
- ③ 炊飯器に米・水・塩・しょうがを入れ、さつまいもを上のにのせる。
- ④ 普通炊きで炊飯する。
炊き上がったら、さつまいもを崩さないように盛り、ごまをふる。