

## さつまいもごはん



エネルギー 329kcal  
たんぱく質 5.9g  
脂質 1.1g  
食物繊維 1.4g  
塩分 1.3g  
(1人分)

### 分量 (4人分)

|         |              |
|---------|--------------|
| 米       | 2合 (300g)    |
| だし      | 360ml        |
| さつまいも   | 小1本 (160g程度) |
| ☆薄口しょうゆ | 大さじ1強 (20g)  |
| ☆塩      | 小さじ1/3 (2g)  |
| ごま      | 小さじ1 (2g)    |



### 作り方

- ① さつまいもを一口大の大きさに切り、水に浸し、アク抜きをする
- ② 米をとぐ
- ③ 米に☆印を加え、だしを目盛りまで入れる
- ④ 最後に水切りしたさつまいもをいれて炊く
- ⑤ 炊き上がったらほぐし、15分ほど蒸らす ごまを好みでふりかける