

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