

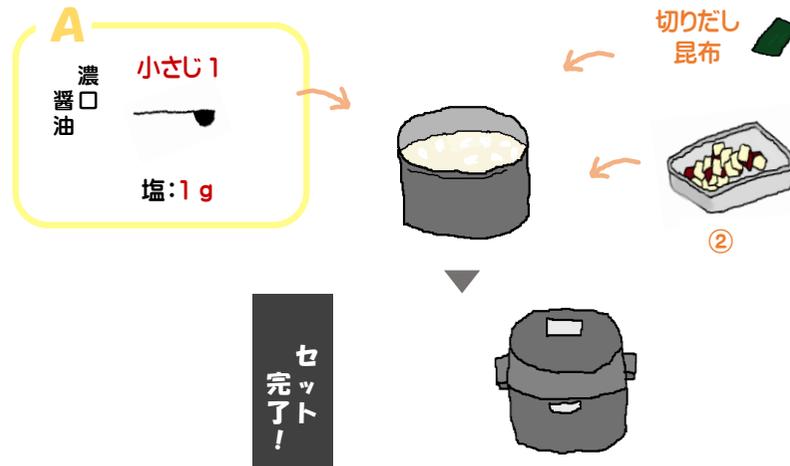
さつま芋ごはん

作り方

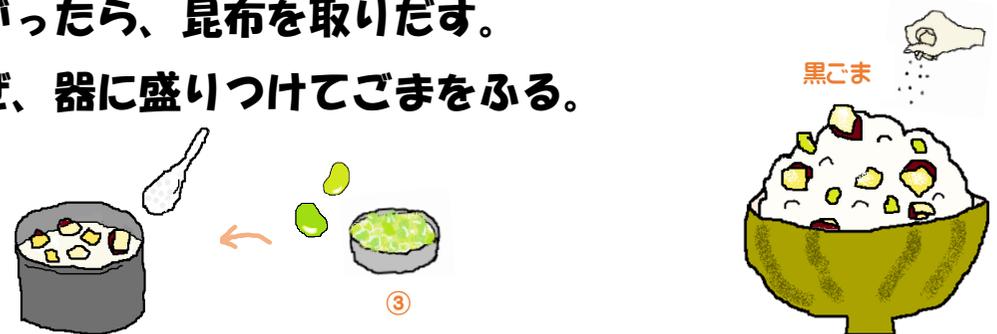
材料 (4人分)

- 米 2合
- さつま芋 1本 (約250g)
- むき枝豆 (冷凍) 40g
- 濃口醤油 小さじ1 (6g)
- 塩 1g
- 切りだし昆布 1枚
- 黒いりごま 小さじ2 (4g)

- ① 米を洗い、浸水させておく。
- ② さつま芋は、皮つきのまま1.5~2cm角に切って水にさらす。
- ③ 枝豆は解凍しておく。
- ④ ①にAを入れて混ぜ、だし昆布、②を入れて炊飯する。



- ⑤ 炊きあがったら、昆布を取りだす。
- ⑥ ③を混ぜ、器に盛りつけてごまをふる。



栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 357kcal
 たんぱく質: 6.0g
 脂質: 1.9g
 炭水化物: 75.1g
 食塩相当量: 0.5g