



## ほくほくさつまいもご飯

材料 (作りやすい分量)

さつまいも 200g

米 2合

だしこんぶ 5cm角1枚

A { 水 360ml  
酒 大さじ1  
みりん 小さじ1

栄養価	こども1人分(100g)
エネルギー	158 kcal
食塩相当量	0.0 g



作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm角のさいの目に切り、水にさらす。
- ② 米をとぎ、こんぶと①、Aを入れて30分浸す。炊飯器で炊飯する。
- ③ 炊き上がったら、こんぶを除いて混ぜ、器に盛る。

<大人へのアレンジ> … お好みでごま塩をふる。

