



さつまいもごはん

主食

栄養価 1人分
エネルギー 388Kcal
たんぱく質 6.6g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。
給食では米に麦を加えています。

米
さつまいも
塩
黒ごま
塩
水

2合
1/2本
小さじ1/2
大さじ1
少々
適量



作り方

- ① 米は洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② さつまいもはさいの目に切る。
- ③ 炊飯器に米、さつまいも、酒を入れて、水を2合目の目盛まで入れ炊く。
- ④ フライパンにごまと塩、ごまがぬれるくらいの水を入れ、塩を溶かす。
- ⑤ 弱火で混ぜながら煮詰め、水分をとばす。
- ⑥ ごはんを器に盛り、⑤をかける。

