

さつま芋ごはん

【材料】

子ども6人分

- 精白米……………2合
- 水……………適量
- A

酒……………6g (小さじ1弱)
塩……………1、2g (小さじ1/5)
醤油……………3g (小さじ1/2)
- さつま芋……………90g (中1/2本くらい)

〈子ども1人分〉

- エネルギー 199kcal
- たんぱく質 3.3g
- 脂質 0.5g
- 塩分 0.3g

【作り方】

- ① 精白米はといておく。
- ② さつま芋は皮をむいて、1、5cm角に切る。
- ③ 炊飯器に米と規定量の水を入れ、Aの調味料と②のさつま芋を加えて炊く。

さつま芋は水溶性と不溶性の両方の食物繊維を多く含んでるうな～。また、さつま芋に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいいうな～。

