

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆さつまいもごはん◆◇

1人分エネルギー：323kcal

塩分：0.6g

<材料：4人分>

米・・・・・・・・2合

さつまいも・・・・・・・・1本

油揚げ・・・・・・・・1／2枚

ちりめんじゃこ・・・・・・・・15g

◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

◆みりん・・・・・・・・大さじ1／2

◆料理酒・・・・・・・・大さじ1／2



<作り方>

- ① 米はといでザルにあげ、30分程おく。
- ② さつまいもは皮つきのまま2cm幅のちょう切りにする。
切ったら水にさらしておく。
- ③ 油揚げは、さっと熱湯をかけ余分な油を取り除き、縦半分に切って
せん切りにしておく。
- ④ 炊飯器に米を入れて◆を加え、水を2合の目盛りまで注ぐ。
さっと混ぜて②と③、ちりめんじゃこをのせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、さっくり混ぜる。

