主食

さつまいものごはん

［1人分］エネルギー：354kcal　塩分：1.1g　たんぱく質：7.8g　脂質：1.7g　食物繊維：5.3g

材料［4人分］

- 5分搗き米：280g
- さつまいも：200g
- 水：適量
- 小豆：40g
- 塩：小さじ1/2
- 黒ごま塩：小さじ4

作り方

1
小豆は硬めにゆでておきます。ゆで汁と小豆、洗った米を釜に入れ、適量の水と塩を加えます。

2
さつまいもは皮ごと1.5cm角くらいに切り、"1"に加えてから炊き上げます。

3
器に盛り、黒ごま塩（黒ごま8：塩1の割合）をふります。

［ワンポイントアドバイス］
米を炊く鍋・釜に応じて水加減を調節します。