主食

さつま芋入り玄米雑炊

［1人分］ エネルギー：285kcal　塩分：1.5g

材料［4人分］

- 玄米ごはん：4カップ
- さつまいも：250g
- 長ねぎ：40g
- だし汁：8カップ（根昆布2本）
- 味噌：45g
- 醤油：小さじ1/2

作り方

1

さつまいもは1.5cm角に切って水にさらします。長ねぎは小口切りします。

2

鍋に水と根昆布2本を入れて火にかけ、だし汁を取ります。さつまいもとほぐした玄米ごはんを入れて、やわらかくなったら醤油と味噌を溶き入れ、長ねぎを散らします。

［ワンポイントアドバイス］

さつまいもの代わりに、かぼちゃを使用してもおいしくできます。