主食

里芋ごはん

［1人分］エネルギー：301kcal　塩分：1.6g　たんぱく質：5.8g　脂質：1.4g　食物繊維：2.2g

材料［4人分］

- 5分搗き米：2カップ
- 里芋：200g
- 水：2と3/4カップ

【A】
- 塩：小さじ1
- 醤油：大さじ1/2
- 酒：大さじ1

- 黒すりごま：適量

作り方

1
米は洗い、ザルにあげて水気を切ります。

2
里芋は皮をむいて1cmくらいの厚さに切ります。大きいものは半月切りか、いちょう切りにします。

3
"1"と"2"、【A】を合わせて炊きます。炊きあがったら器に盛り、黒ごまをふります。