

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、いちよう切りにします。

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。