

主食

さつまいも入り玄米雑炊

[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（昆布だし）
- 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

鍋に昆布だしを入れて火にかけます。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。