



さつまいもごはん

～ほくほく甘いさつまいもの入った、彩りのきれいなご飯～



<給食で提供されたメニュー>

さつまいもごはん
鯖の味噌煮
吉野汁
牛乳

エネルギー 322 kcal (1人分) 食塩相当量 0.8 g (1人分)

材料(4人分)

米	2合(300g)
さつまいも(1.5cmの角切り)	120g
酒	大さじ1
塩	小さじ2/3
白ごま	小さじ2

作り方

- 【1】研いだお米に炊飯器の2合のメモリまで水を加える。
- 【2】【1】に酒と塩を加えて混ぜ、さつまいもをのせて炊く。
- 【3】炊き上がったらごまを振って完成。