

## おうちで作ろう！

さつまいも  
ごはん

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米 さつまいも (角切り) 酒 塩 黒いりごま	2合 中1/2本 (120g) 小さじ1 ひとつまみ 少々	①米を洗米、浸水する。さつまいもは角切りにし、水にさらしておく。 ②炊飯器にお米と水、酒、塩を加えて、さつまいもをのせて、炊飯する。 ③器にごはんを盛り付けて、黒ごまをふれば、完成。
ポイント！		
秋の味覚のさつまいもを炊き込んだご飯です。さつまいもは皮つきの角切りを加えても秋の雰囲気があります。お米の1/4量もち米に変えて作るのもおすすめです。簡単にできますので是非作ってみてくださいね。		
1人分栄養価		
エネルギー	326 kcal	脂質 1.1 g
たんぱく質	5.3 g	食塩相当量 0.2 g