

## さつま芋ご飯

|  |          | 材料(2 人分)                                     |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|------|------|------|
|                                                                                   |          | 精白米 140g<br>さつま芋 100g<br>黒ごま 2g<br>(小さじ 2/3) |      |      |      |
| 1人分の栄養量                                                                           | エネルギー    | たんぱく質                                        | 脂質   | 塩分   | 食物繊維 |
|                                                                                   | 309 kcal | 4.3g                                         | 1.1g | 0.1g | 1.9g |



### 作り方

1. さつま芋は皮ごと 1 cm角に切り、水に 5～10 分さらす。ざるにあげ、水気をよく切る。
2. 炊飯器に米と水を入れ、その上に 1 をのせ炊飯する。
3. 炊きあがったら軽く混ぜて器に盛り、黒ごまをふりかける。