

さつまいもごはん

調理時間

5分

主食

※炊飯時間を除く

いもの量
1人40g



材料：4人分

米	200g
雑穀米	25g
さつまいも	1/2本
ごま塩	少々

エネルギー

244 kcal

タンパク質

6.6 g

脂質

2.9 g

食物繊維

2.9 g

食塩相当量

0.1 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を切る

さつまいもはよく洗い、皮付きのまま、1.5cmの角切りにし、水にさらしておく。

炊飯

米を研ぎ、320mlの水を入れ雑穀米を加え軽く混ぜる。さつまいもの水を切り雑穀米の上にのせ炊飯する。

仕上げ

炊き上がったら、底からざっくりと混ぜ、器に盛り、最後にごま塩をふる。