

さつまいもごはん

主食

*材料（4人分）

- 米 200g（水270ml）
- 雑穀米 25g（水50ml）
- さつまいも 1/2本（約150g）
- ごま塩 少々



*作り方

- ① 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。
- ② 米をとぎ、320mlの水を入れ、雑穀米を加え軽く混ぜる。
- ③ さつまいもの水を切り、②の上へのせ、炊飯する。
- ④ 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。

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 244 kcal
- たんぱく質 6.6 g
- 脂質 2.9 g
- カリウム 308 mg
- 食物繊維 2.9 g
- 塩分 0.1 g

雑穀米とさつまいもに多く含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を抑えます◎