

主食 No. 5

芋ごはん<主食>



エネルギー 331 kcal

塩分 1.1 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

さつまいもにはビタミンCや食物繊維が多く含まれています。
ビタミンCは免疫力を高めて風邪を引きにくくし、食物繊維は腸内環境を整える効果があります。



阿知須共立病院 栄養科



芋ごはんの作り方



材料（4人分）

米	2合
さつまいも	1/2本
だいこん葉	10g
塩	小さじ2/3
清酒	大さじ1
だし昆布	3cm角

さつまいもは8～11月頃に収穫され、2～3ヶ月貯蔵したものを使うとより甘くおいしい芋ご飯が味わえます。

- ① 米は水洗いしてザルにあげる。
- ② さつまいもは1cm角のさいころ状に切り、水にさらす。
- ③ 炊飯器の内がまに米とAを入れ、水を2合目の目盛まで加えてひとまぜする。だし昆布とさつまいもを入れて炊き込みモードで炊く。
- ④ だいこん葉は小口切りにした後、サッと茹で水気をしっかりと絞っておく。
- ⑤ ごはんが炊き上がったら、だし昆布を取りだしだいこん葉を加えて均等に混ぜる。
- ⑥ 茶碗に盛りつける。

