

サツマイモごはん と ごぼうロールチキン

◎ サツマイモごはん

【材料】5人分

米 ----- 2合

サツマイモ ----- 1本

《 調味料 》

酒 ----- 大さじ2

みりん ----- 大さじ1

塩 ----- 小さじ1

薄口しょうゆ ----- 小さじ1

ゴマ塩 ----- 適量

【作り方】

- ① 米をといでザルにあげ水切りする。
- ② さつまいもを一口大に切る。
- ③ 炊飯ジャーに米をあげ、分量通りの目盛りまで水を入れ、酒と塩を加える。
- ④ さつまいも、昆布を加えてスイッチを入れる。
- ⑤ スイッチが切れたら昆布を取り出し、ご飯と芋をふんわり混ぜる。

(※ 米1合は150g)

◎ ごぼうロールチキン

【材料】5人分

鶏むね肉 ----- 大1枚

ごぼう ----- 1/2本

にんじん ----- 中1/2本

しょうゆ ----- 大さじ1

みりん ----- 大さじ1

砂糖 ----- 大さじ1/2



【作り方】

- ① ごぼうは肉の長さに合わせて切り、ゆでておく(酢を加えておく)
人参も同じように切ってゆでておく。
- ② ボウルにしょうゆ・ミリン・砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ③ 肉を広げてごぼうと人参をのせてくるりと巻きホイルで包む。

※ここがポイント！ロールチキンは材料をホイルでくるみ、炊飯器のスイッチを入れる前に上にのせるだけ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
325kcal	13.8g	5.7g	70.3g	57mg

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】