

◎サツマイモごはん

【材料】5人分

お米	-----	2合
サツマイモ	-----	1本
酒	-----	大さじ2
みりん	-----	大さじ1
塩	-----	小1/2
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 サツマイモを3センチ角に切る。
- 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 サツマイモ、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だし、ご飯とサツマイモをふんわり混ぜる。※ 米1合は150g
※ここがポイント！サツマイモは皮ごと使用する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム (mg)	食塩
320kcal	6.4g	1.7g	32mg	0.5g

◎簡単ローフ

【材料】6人分

鶏ひき肉	-----	400g
豆腐	-----	1/3丁
ブロッコリーの茎		
片栗粉	-----	小さじ2
塩	-----	少々
しょうゆ	-----	小さじ1/2
大根	-----	5cm
ポン酢	-----	大さじ3 (60g)
大葉	-----	6枚



【作り方】

- ① 鶏ひき肉に片栗粉と豆腐、塩、しょうゆ、ブロッコリーの茎のみじん切りを加えてよく混ぜる
- ② 大根は皮をむいておろし器で大根おろしにする。
- ③ アルミホイルにサラダ油を薄く塗り、①を棒状にピッチリと包む。
- ④ 炊飯器の上に乗せて炊飯する。
- ⑤ ご飯が炊けたら取り出して、食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。上から大根おろしと千切りにした大葉を乗せてポン酢をかける。

※ここがポイント！炊飯器にサツマイモごはんの準備をして簡単ローフをのせて炊飯する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム (mg)	食塩
153kcal	12.3g	2.6g	52mg	1.5g

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】