

さつまいもごはん



エネルギー：295kcal
たんぱく質：4.8g
食塩相当量：1.0g
(1人当たり)

ワンポイント

さつまいもの量は倍くらい入れても良いです。



材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

さつまいも…80g

塩…小さじ1弱

米…2合

作り方

①さつまいもは、皮をむき、角切にする。水にさらしておく。

②炊飯器に、材料を全て入れ、水を2合のメモリの所まで入れる。→炊飯。