

さつまいもと塩昆布の炊き込みご飯

【テーマ：秋の味覚、さつまいもを味わおう】



さつまいもは、食物繊維が豊富です。
・便秘解消
・血糖血をコントロールさせる働き
・大腸がん、高血圧、糖尿病などの成人病予防に効果的です。
また、ビタミン類が豊富で、美容効果にも最適です☆

❀材料❀ (2合分)

・白米	2合
・さつまいも	約100g
・塩昆布	30g
・水	2合分+30ml
・ごま	おこのみで

【作り方】

1. さつまいもは、さいの目切りにします
2. 洗米したお米に、分量の水を入れます
3. 2の中に、1のさつまいもと塩昆布を全体にばらばらと入れます
4. 炊飯スタート！！
5. 炊き終わったら、お芋が潰れないように、混ぜて完成！！