

## さつまいもごはん

大人1人分 エネルギー277kcal 塩分0.2g

材料	大人4人分	作り方
米	2合	① 米はといで30分以上水に浸しておく。 ② さつまいもは皮をむいてサイコロ状に切り、水にさらす。 ③ 炊飯器に米と調味料、2合の目盛りまで水を入れ、さつまいもをのせて炊く。器に盛り、炒りごまをふりかける。
醤油	小さじ1弱	
酒	小さじ1	
さつまいも	100g	
炒りごま	大さじ1弱	

## おすすめレシピ

### 高野豆腐のそぼろ煮

大人1人分 エネルギー121kcal 塩分0.8g

材料	大人4人分	作り方
高野豆腐	50g	① 高野豆腐を水で戻し、水気をよく絞りひと口大に切る。 ② 大根と人参はいちょう切り、ごぼうはさがき、にらは1cm幅に切る。 ③ 鍋にだし汁、にら以外の野菜と調味料を入れる。大根と人参がやわらかくなったら、高野豆腐とひき肉を加えて煮る。 ④ にらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
豚ひき肉	50g	
大根	100g	
人参	70g	
ごぼう	20g	
にら	20g	
だし汁	1カップ	
醤油	大さじ1強	
A 砂糖	小さじ2弱	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ1/2弱	
片栗粉	小さじ2弱	

※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。  
調味料はお好みで加減してください。

