



さつまいもご飯

栄養士コメント

さつまいもには不溶性と水溶性の食物繊維を両方多く含んでおり、整腸作用があります。また、皮の紫色はアントシアニンというポリフェノールです。抗酸化作用があるため、あえて皮をむかずにご飯に加えています。味付けは塩昆布の塩気でアクセントをつけています。



作り方

さつまいもは良く水洗いし、皮付きのまま1cm角に切り、水にさらしておく。米は研いでザルにあげて水気を切っておく。

炊飯釜に米を入れ、料理酒、水、水気を切ったさつまいもを加え、炊飯する。

炊きあがったら塩昆布を加え、よく混ぜる。お好みでごまを振る。

成分値 (1人分)

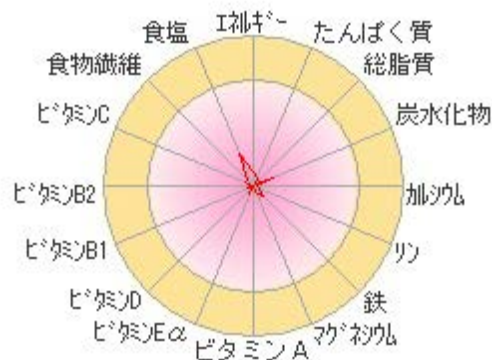
摂取値 単位

1. エネルギー	221 kcal
2. たんぱく質	3.7 g
3. 総脂質	0.6 g
4. 炭水化物	47.8 g
5. カルシウム	18 mg
6. リン	63 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	22 mg
9. ビタミンA	2 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 精白米-----	50	g
1/3合		
2. さつまいも-----	25	g
小1/4本		
3. 料理酒-----	1	小サジ
4. 水-----	60	ml
5. 塩昆布・きざみ-----	2	g
6. 白ごま・黒-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)