

# さつまいもおこわ

うるち米ともち米を1:1の割合で炊くことで、しつこくないもちもち感に仕上がります。昆布のうま味と少しの塩味でさつまいもの甘さが引き立ちます。さつまいもは大きめに切って食感を楽しみましょう！

エネルギー  
**421**

たんぱく質  
**6.8**

脂質  
**1.3**

栄養価(1人分)

炭水化物  
**92.8**

食物繊維  
**2.6**

食塩相当量  
**1.2**

## <使用食材>

3~4人分

・うるち米	150g
・もち米	150g
・さつまいも	125g(小1本)
・昆布(乾燥)	8g
・塩	小さじ2/1

## <作り方>

- ①さつまいもを一口大に切る。
- ②米を洗い、水に30分ほど浸漬する。水の量は炊飯器の2合分。
- ③浸漬後、さつまいもと昆布、塩を加え炊飯する。
- ④炊飯後、昆布を取り出し、少し混ぜて盛り付ける。

畿央大学ヘルスチーム菜良

