


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	さつまいもごはん（おやつ）		
分量 ※作りやすい分量（大人3～4人分）			
材料	分量	備考	
米 さつまいも 塩 黒いりごま	2合（300g） 中1/2本（150g位） 小さじ1/3（2g） 適量		
手順（家庭用）			
<p>（1）米はといでお米の分量の目盛りまで水を加えて30分ほどしっかり浸水させる。</p> <p>（2）さつまいもは皮ごと食べるので、よく洗い、1cm角に切り、水にさらし、アクを抜いておく。</p> <p>（3）（1）に塩を加えて混ぜた後、（2）のさつまいもを上のにのせて炊く。</p> <p>（4）器に盛り付け、黒いりごまを振る。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・秋の味覚！！ほくほくのさつまいもが美味しい炊き込みご飯。 ・ほのかな塩味がさつまいもの甘さを引き出します。 			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー161kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.0g 食塩相当量 0.3g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立北野保育園

