

かんたん

No.43

ふれ愛レシピ

サツマイモと油揚げのご飯

材料（米2合分）

米	2合
サツマイモ	200g
油揚げ	6枚
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2



おりづるの会から提供
いただいたレシピです
やさしい甘さの
炊き込みごはん。
ぜひ試してみてくださいね♪



- ① サツマイモは1.5cm角に切り、水にさらしてアクを取り水気を切ります。稲荷揚げは5mm幅位に切ります。
- ② 炊飯器の釜に米を入れ、そこに酒・塩を加えて、2合の目盛りまで水（分量外）を入れてひと混ぜし、①をのせ炊飯します。
- ③ ②が炊けたら全体を混ぜて器に盛り付けます。

ふれ愛キャラクター：AIちゃん

【栄養成分／1人分あたり】

エネルギー	392kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	2.8g
炭水化物	86.3g
塩分	1.1g