

# さつまいもご飯

250 kcal 蛋白質 4 g 塩分 0.4 g

## 美味しく減塩のコツ！

甘いさつまいもを選ぶことでだし昆布の旨味と少量の塩により甘さが際立ちます。“紅はるか”がおすすめです。



## 材料（1人分）

精白米	50g
だし昆布	5g
サツマイモ	40g
(A)料理酒	4g
(A)みりん	4g
(A)塩	0.05g
煎り黒胡麻	1g

## 作り方

- 1 米は洗って炊飯釜に入れ、だし昆布を加えて30分以上浸水させます。
- 2 さつまいもを1cm角に切り、水に10分ほどさらします。
- 3 1の炊飯釜に調味料Aと規定量の水を加え、水気を切った2のサツマイモをのせて炊飯します。
- 4 お茶碗によそい、煎り黒胡麻をふって完成です。