



～ おいもほり翌日の♪ ～

# とっても簡単おいもごはん!



主食

## 【作り方】

### ★前日準備★

- ① 畑から掘ってきたさつまいもの土を洗い流す。  
(子どもと一緒に外水道で洗います。)

### ★当日★

- ② さつまいもの皮をむき、食べやすい大きさに切る(3cm角程度)
- ③ ②を水にさらしておく(10～20分程度)。その後ザルに上げる。
- ④ 米(+もち米)をとぎ、ざるに上げる(10～20分程度)。
- ⑤ 炊飯器に④を入れ、調味料Aを加え、水を加え軽く混ぜる。  
(水の量は白米炊飯と同じ。もち米を加える場合は少し水を控え目にするとうまい)
- ⑥ 最後に③のさつまいもを加え、炊飯器のスイッチをオン!
- ⑦ 炊き上がったら器に盛り、お好みでごま塩をかけて完成。

## 【材料】2.5合分(約6人分)

- お米…2.5合  
(または米2合+もち米0.5合)
- さつまいも…中～大1本
- |   |                       |
|---|-----------------------|
| A | • 酒・みりん…各小さじ1         |
|   | • 塩・しょうゆ・だしの素<br>…各少々 |
- ごま塩…少々



【茶碗1杯分】エネルギー148kcal、たんぱく質2.0g、脂質0.3g、カルシウム16mg、食物繊維0.9g、食塩0.3g



## とっても簡単おいもごはん



### おすすめポイント

★幼稚園の行事「お芋掘り体験」で、自分で掘ってきたさつまいもを使った、特別な材料不要なレシピです。前日に子どもと一緒にどろを落とし、翌朝掘りたてのおいもで作るごはんには子どもは大喜び。お昼のお弁当に入れてもGood！自分で掘ってきたおいものお弁当は格別で、また取ってきてあげる！と子どもの声一段と弾みます。秋の季節の体験と味が楽しめる料理です。出品者 名前 鈴木 里美