

岩出山学校給食
センターでござる。



さつまいもごはん

材料(4人分)

米・・・・・・・・2 カップ
水・・・・・・・・2 カップ
さつまいも・・中1/2 本

料理酒・・大1 杯
ごま塩・・適量

作り方

- ① 米をといて水切りする。
- ② さつまいもはよく洗い、ピーラーでまだらに皮をむき、1.5 cmの角切りにする。その後、水につけてアクを抜く。
- ③ 炊飯釜に①の米、水、料理酒を入れる。
- ④ ③に②のさつまいもを上のにのせて、普通に炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら、ヘラでざっくりと全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ ごま塩を上にもふりかけ盛り付ける。

★夏の強い日差しを浴びて土の中でゆっくり大きくなります。
だから秋にとれるさつまいもは、とても甘くてホクホクしています。
体のエネルギーになる「炭水化物」のほか、便通をよくする「食物
繊維」や、かぜの予防にんる「ビタミンC」が多く含まれています。