

## 秋の味覚のさつまいも

## さつまいもごはん



### 【献立例】

- ・牛乳
- ・さつまいもごはん
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・麴のすまし汁



### ☆ 材料(4人分)

- ・米 1.5合
- ・もち米 0.5合
- ・さつまいも 中1/2本
- ・食塩 小さじ1/3
- ・酒 小さじ1強
- ・オリーブオイル 小さじ1/3
- ・黒いりごま 小さじ1

### ☆ 作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま角切りに切って水にさらしておく。
- ② 炊飯器に研いだ米ともち米、2合の目盛りまでの水、Aの調味料、水気を切ったさつまいもを入れて炊く。
- ③ 炊きあがったら黒ごまを振りまぜる。



京田辺市給食のヒーロー  
ぎょくろマン

### 栄養価(1人分)

☆エネルギー 324 kcal ☆たんぱく質 5.4 g ☆食塩相当量 0.6 g

### ☆ ギョクロマンからのひとこと

秋の味覚「さつまいも」を使ったメニューです。給食のさつまいもごはんにはもち米が入っており、もちっとした食感とさつまいもの甘味を味わうことができます。さつまいもは食物繊維を多く含んでいるので、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。給食では秋の季節になるとシチューやみそ汁、抹茶芋などさつまいもを使ったメニューがたくさん登場します。