

～おすすめレシピ～

《さつまいもご飯》

(材料：5人分)

さつまいも…………… 300g

米…………… 3カップ

┌ 水…………… カップ3強
├ 酒…………… 大さじ2
└ 塩…………… 小さじ1

- ① 米は炊く1時間前に洗い、水に浸しておく。
- ② さつまいもはたわしなどでよくこすり洗いし、皮付きのまま **2cm** 角に切り、水につけてアクを抜く。
- ③ ①の米をざるに上げて、炊飯器にいれ、水、酒、塩を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったらさつまいもが崩れないようにさっくり混ぜて完成。

各栄養素：1人分 【 409kcal タンパク質 6.2g 脂質 0.9g カルシウム 27mg 塩分 1.2g 】

《大豆のじゃこ炒め》

(材料：4人分)

水煮大豆…………… 150g

ちりめんじゃこ…………… 大さじ3

細ねぎ…………… 1本

ごま油…………… 小さじ2

紹興酒…………… 大さじ2

しょうゆ…………… 小さじ1

豆板醤…………… 小さじ1

- ① 大豆はざるにあげて水気を切る。細ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、大豆と、ちりめんじゃこを中火で炒め、油が回ったら紹興酒を加える。
- ③ アルコールを飛ばし、しょうゆと豆板醤を加え、細ねぎを混ぜ合わせる。

各栄養素：1人分 【 91kcal タンパク質 6.7g 脂質 4.7g カルシウム 61mg 塩分 0.9g 】