

さつまいも炊き込みみぞ飯



材料（4人分）

・米	2合（300g）
・さつまいも	1本（200g）
・人参	1/3本（50g）
・油揚げ	1袋（20g）
◎めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1（15g）
◎水	360cc

作り方

- ① さつまいもは1cm角に切り水にさらす。人参、油揚げは細切りにする。
- ② 米を洗い、炊飯器に入れる。油揚げ、人参、さつまいもの順にのせ、◎を入れて炊く。

ひとことメモ

- *味付きの油揚げの場合は、だし汁も一緒に入れるとより美味しくなります！
- *お好みで、黒・白ごま、三つ葉などをトッピングしてください。

栄養価（1人分）

エネルギー	：360kcal
食物繊維	：1.8g
食塩相当量	：0.4g

