

いもごはん

11月
摂津市立認定こども園

材料	作りやすい分量	こども1人分
米	2合(300g)	60g
酒	小さじ1/2	0.5g
さつまいも	100g	20g
黒ごま	4g	1g
塩	小さじ1/2弱	0.5g

<作り方>

さつまいも … 1cmの角切り
黒ごま … 煎る

- ① さつまいもは流水にさらし、余分なでんぶんを洗い流す。
- ② 普通の水加減に準備した米に①と塩、酒を加えて炊く。
- ③ 器に盛り、煎った黒ごまを振りかける。

みんなで作ってね☆



さつまいもは秋が旬の野菜です。さつまいもは食物繊維が多く含まれており、腹持ちが良いだけでなく、腸をきれいにし調子を整える役割があります。また、骨を丈夫にするカルシウムも牛乳の3分の1の量が含まれています。食欲の秋が到来して、食事もより一層楽しみになりますね。ぜひご家庭で作ってみてくださいね。

