

トマッピーの食育レシピ



テーマ： 旬の食材（秋）

対象： 親子向け

【 さつまいもごはん 】



【作り方】

- ①さつまいもを1 cm角に切る。
- ②米を洗い、しょうゆを入れ、炊飯器の線のところまで水を入れる。
- ③さつまいもを入れて、炊飯器のスイッチを入れる。
- ④炊き上がったら、黒いりごまをかける。

材料（大人2人分）

米：1合

しょうゆ：小さじ1/2

さつまいも：1/4本（50g）

黒いりごま：小さじ1



[1人前：エネルギー296kcal、たんぱく質5.1g、脂質1.4g、炭水化物66.8g、食塩相当量0.3g]

さつまいもやじゃがいもなどのいも類は、ビタミンCやカリウム、食物繊維が多く含まれています。体の抵抗力を高めたり、お腹の調子を整えたりする働きがあります。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づいて算出しています。