



野菜

サツマイモごはん

● 材料（4人分）

- 米 200g
- サツマイモ 80g
- 黒ごま（炒り） 小さじ1強
- 酒 大さじ1と1/3
- 水 260ml
- 粉チーズ 大さじ1と1/3
- 塩 少々



● 作り方

- ① 米は研いで水気を切る。釜に酒と水を合わせて、水切りした米を入れて30分ほど置く。
- ② さつまいもは2.5cm角に切って水にさらした後、水気を切る。
- ③ 黒ごまは半ずりにする。
- ④ ①に②と③、粉チーズ、塩を加えて炊く。

● 下関産の食材

サツマイモ



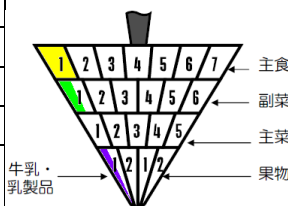
● 味・作り方の特徴、PR

新米とサツマイモの秋の味覚が楽しめます。
 ごまとチーズを加えてカルシウム摂取量を増やしています。

● 一人分栄養価

エネルギー	225 kcal	主食	1 づ(SV)
たんぱく質	4.4 g	副菜	0.5 づ(SV)
脂質	1.6 g	主菜	0 づ(SV)
炭水化物	45.3 g	果物	0 づ(SV)
ナトリウム (食塩相当量)	187 mg 0.5 g	牛乳・ 乳製品	0.5 づ(SV)

● 食事バランスガイド



提供：下関市食生活改善推進協議会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことで