



サンまいもご飯

R1 箕輪中部小学校



〈秋の味覚
苦手克服メニュー〉

- ・サンまいもご飯
- ・豆腐ハンバーグ
- ・鉄分サラダ
- ・秋色スープ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

名前はサンマ・まいたけ・サツマイモをあわせた「サンまいもご飯」です。おいしいサンマが手に入れば、臭みがなく風味豊かな秋の炊きこみご飯になります。ぜひ試してみてください。

■材料 /4 人分

米	2 合
サンマ	1 尾
塩	少々
サツマイモ	60g
にんじん	40g
糸こんにゃく	60g
まいたけ	40g
しょうゆ	30g
酒	30g

■作り方

- ① サンマは内臓を取り出し、きれいに洗って水分をふき取り、塩をふってグリルでこんがり焼く。
- ② 米を研ぎ、釜に入れ、しょうゆ・酒を入れてから 2 合の線まで水を入れる。
- ③ サツマイモはさいの目切り、にんじん・糸こんにゃくは小さく切り、まいたけはさいて炊飯器の中に入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら、サンマは骨を取り身を大きめにほぐしてご飯に加え軽く混ぜ合わせる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 403kcal たんぱく質 11.2g 脂質 8.4g 炭水化物 65.7g 食塩相当量 1.3g