


個別レシピ登録票

料理名		さつまいもごはん			
○写真		○材料			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 95g</li> <li>・コンソメ 0.5g</li> <li>・塩 0.5g</li> <li>・さつまいも 20g</li> <li>・油 2g</li> <li>・ごぼう 2g</li> <li>・むき枝豆 5g</li> <li>・鶏小間肉 15g</li> <li>・にんじん 5g</li> <li>・油 0.3g</li> <li>・しょうゆ 6g</li> <li>・酒 1.5g</li> <li>・みりん 1.5g</li> <li>・さとう 3g</li> </ul>			
		○作り方			
<p>① コンソメ・塩を入れてご飯を炊く。</p> <p>② さつまいもは1.5cm位の角切りし、揚げる。</p> <p>③ ごぼうは笹がき、にんじんは0.8cm位の角切りにする。</p> <p>④ 油で、鶏小間肉、にんじん、ごぼうを炒め、味付けをして、むき枝豆、③のさつまいもを入れる。</p> <p>⑤ ①の炊き上がったごはんに、④を混ぜる。</p>					
○ポイント					
季節のさつまいもをおいしく食べられる一品です。					
○所要時間		180分			
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カリウム	
435kcal	10.0g	4.2g	1.6g	635mg	

