



さつま芋ご飯

牛乳
OK

小麦
OK

卵
OK

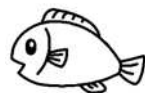
<材料（1合分）>

さつま芋…………… 100g
 米…………… 1合
 A { 酒…………… 小さじ2
 塩…………… 小さじ1/3
 ごま…………… 適量

<作り方>

- ① さつま芋は、皮ごと1cmくらいの角切りにし、水（分量外）に10分ほどつけて、アクを抜く。
- ② 炊飯器に洗ったお米と通常の水加減で水を入れ、水気を切った①とAを入れて炊飯する。
- ③ 炊き上がったら底のほうから芋がつぶれないように軽く混ぜる。
- ④ 茶碗に盛り、ごまをふる。

ぜひ、さつま芋が旬の時期に作ってみてください！



青菜のふりかけ

牛乳
OK

小麦
OK

卵
OK

<材料（1人分）>

小松菜…………… 15g
 人参…………… 5g
 ごま油…………… 小さじ1/2
 しらす干し…………… 5g
 塩・こしょう…………… 少々

<作り方>

- ① 小松菜と人参は細かいみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、しらす干しをパリパリになるまで炒める。
- ③ ②に①を加え、火が通ったら塩こしょうでうすく味付けをする。

お魚も野菜もとれるふりかけです。炒りごまを加えると、さらに香ばしくなります。

