

# ☆碧山小の給食レシピ☆

【主食編】

## さつまいもごはん

| 材料    | 分量(6人分) | 切り方 | 作り方                      |
|-------|---------|-----|--------------------------|
| うるち米  | 2合      |     | ①米をとぎ、調味料を入れて分量の水で炊く。    |
| もち米   | 30g     |     |                          |
| 塩     | 小さじ2/3  |     |                          |
| 薄口醤油  | 小さじ1    |     | ②さつまいもを切り、水気をとって素揚げにする。  |
| 酒     | 小さじ1    |     |                          |
| さつまいも | 90g     |     | ③炊けたごはんやさつまいもを混ぜ、黒ごまをふる。 |
| 揚げ油   |         |     |                          |
| 黒ごま   | 小さじ1    |     |                          |



### ワンポイント

\*さつまいもを素揚げにすることで、香ばしさをプラスできます。

揚げすぎると水分が抜け固くなるので注意して下さい。