

* 主食のレシピのご紹介 *

さつま芋ごはん



【材料】（1人分）

・精白米	・・・	60 g
・さつま芋	・・・	35 g
・★酒	・・・	5 g
・★食塩	・・・	少々
・★みりん	・・・	2 g
・★醤油	・・・	2 g
・昆布	・・・	0.3 g

【作り方】

- ① 米を研ぎ、浸水しておく。
- ② さつま芋は2 cm角に切り、水につけてアク抜きをしておく。
- ③ ①の浸水後の米に★の調味料を加えよく混ぜる。
- ④ ③の米の上に昆布、具をのせて炊く。
- ⑤ 炊けたらさつま芋が崩れないようにふんわり混ぜて出来上がり♪

揚げごはん



【材料】（1人分）

・精白米	・・・	60 g
・油揚げ	・・・	15 g
・人参	・・・	5 g
・★醤油	・・・	3 g
・★砂糖	・・・	2.5 g
・★酒	・・・	2 g
・★塩	・・・	少々
・昆布	・・・	0.3 g

【作り方】

- ① 米を研ぎ、浸水させておく。
- ② 油揚げ、人参は3 cmの長さの細切りにする。
- ③ ①の浸水後の米に★の調味料を加えよく混ぜる。
- ④ ③の米の上に昆布、具をのせて炊く。
- ⑤ 炊けたら混ぜて出来上がり♪

ビビンバ丼



【材料】（1人分）

- ・しょうが、にんにく・・・少量
（お子さんに合わせて調節してください）
- ・★酢・・・2g
- ・★醤油・・・5g
- ・★砂糖・・・1g
- ・★料理酒・・・1g
- ・人参・・・8g
- ・もやし・・・30g
- ・ひき肉・・・35g
（合びき・豚ひき肉などお好みのものでOK）
- ・ほうれん草・・・25g
- ・サラダ油・・・1g
- ・ごま油・・・1g
- ・ご飯・・・お好みの量

【作り方】

- ① しょうが、にんにくをみじん切りにし、★の調味料を合わせ、フライパンで軽く煮立たせてタレを作る。（野菜用と肉用として2回に分けて使います）
- ② 細切りにした人参、もやしをそれぞれ茹でて冷ましておく。同様にほうれん草も食べやすい長さに切り、茹でて水気を絞り、冷ましておく。
- ③ ①のタレの半分と②の野菜、ごま油を混ぜ合わせてナムルを作る。
- ④ サラダ油をひいたフライパンでひき肉をよく炒め、残りのタレを加え、水分を飛ばしながら炒める。
- ⑤ ご飯の上にナムル、肉を盛り付けてできあがり♪