

ベーコンを加えて洋風に

主食

# 大豆とさつまいもの 炊き込みごはん

| 材料 | 6人分 | 調理時間45分 |

蒸し大豆…100g 塩…4g  
米…300g 黒ごま…少々  
さつまいも…100g 水…450cc  
ベーコン…40g

| つくり方 |

1. 洗米し、すぐに水を切る。
2. さつまいも、ベーコンを1.5cm角に切る。
3. 米、蒸し大豆、さつまいも、ベーコン、塩を入れ、分量の水で炊飯する。
4. 炊き上がった茶碗に盛り、黒ごまを散らす。

| 料理のポイント |

- 炊き上がった蒸し大豆はトロっとして、チーズのような食感になりベーコンと合う。



エネルギー 251kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 6.9g 脂質 4.9g 炭水化物 46.5g

食物繊維 2.4g カルシウム 25mg 鉄 1.0mg

管理栄養士のひと言

大豆だけでなく、サツマイモやゴマからもカルシウムは増加