

栗とさつま芋のご飯

【材料3合分 (約8人分)】

米	3合
むき栗	150g
さつま芋	100g
塩	小さじ2/3
だし昆布	1枚



【作り方】

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、定量の水を加えておく。
- ② 栗は皮をはいで3~4等分に切り、水にさらす。
鍋に湯を沸かし、1分程度さっとゆであく抜きをする。
- ③ さつま芋は、皮付きのまま2cmの角切りにし、水にさらす。
(さつま芋は輪切りにし、一日天日に干して使うと甘味が増す)
- ④ 米の中に、塩を加えて混ぜ、米を平らにならし、昆布・栗・さつま芋を加えて炊く。
- ⑤ 炊けたら混ぜ、器に盛る。

おいしい秋の味覚の代表的な「栗」「さつま芋」。
旬の食べ物は、美味しいのはもちろん、栄養価が高いのです。
さつま芋は、ビタミンCを多く含む上、
切った時に出る白い液体(ヤラピン)は食物繊維と合わせて
便秘予防に効果があります。栗には、食物繊維とカリウムが多く
血圧を下げる効果があります。



★1人分の栄養価★

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	食物繊維	塩分
栗とさつま芋のご飯	247	4.1	0.6	12	1.4	0.5