

さつまいもご飯



ご飯に牛乳を入れて腹もちがよくなり、カルシウムアップ。
彩りきれいなさつまいもとの相性も良いので、おいしさも更にアップします。塩分は炊き込まず、最後にふりかけることで減塩に。

材料（作りやすい分量：4人分）

米	2合 (300g)
だし昆布	10cm
水	1.5 カップ(300ml)
さつまいも	160g
牛乳	120ml
酒	大さじ2 (30ml)
ごま塩ふりかけ	2g×4

作り方は裏面をご覧ください。

一人分で 343kcal たんぱく質:5.6g 食塩相当量:0.5g(推定値)

さつまいもご飯 の作り方

- ① 米を洗って水切りし、だし昆布をのせ、1.5 カップの水につけておく。
- ② さつまいもは、ところどころ皮をむき、2cm 角のサイコロ状に切り、水に放ってアクをぬく。
- ③ ①に牛乳、酒、水気を切ったさつまいもを加えて炊き上げる。
- ④ 器に③を盛り付けた後、ごま塩ふりかけを散らす。

*さつまいもの皮はお好みでむかなくても大丈夫です。

食生活改善推進員は、
地域で食を通じた健康づくりをすすめる
ボランティアです。



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に地域の食を通じた健康づくりや食育を進めています。

食生活推進員に関するお問い合わせは

【 佐倉市役所 健康推進課 】

●健康管理センター
(佐倉・臼井・千代田)
043-312-8228

●西部保健センター
(志津)
043-463-4181

●南部保健センター
(根郷・和田・弥富)
043-483-2812