



『さつま芋ご飯』



●材料 分量 4人分

米	300g (2合分)
もち米	50g (0.3合分)
水	460ml (炊飯器 2.3合分の水量)
さつまいも	90g
塩	少々
料理酒	少々

●作り方

1. 米ともち米は水でといで洗う。
2. さつまいもは洗って、一口大の角切りにする。切ったら水にしばらく漬けてあく抜きをする。
3. 洗った1の米を炊飯器に入れ、分量の水を注ぎ、塩と料理酒を入れて軽くまぜる。そのあと、切ったさつまいもを入れて炊く。
4. 炊き上がったらさっくりまぜる。
盛りつけて完成！

●ポイント

出来上がった後、混ぜすぎると芋がつぶれてしまうので、気を付けましょう。

●学校給食献立例



- ・さつま芋ごはん
- ・ちくわのカレー揚げ
- ・茎若布の炒め煮
- ・豆腐ときのこのこのすまし汁
- ・牛乳



もち米を少し加えると、ふっくらもちもちの食感になります。



水巻町学校給食レシピ