

# さつまいもときのこの茶飯



## 材料(1人分)

- さつまいも 33g
- 鶏ひき肉 13g
- しめじ 16g
- 米 60g
- ほうじ茶 66g
- しょうゆ 小さじ1/3
- 酒 小さじ1/3
- しょうが汁 少々

## 栄養価(1人分)

エネルギー	261 kcal
蛋白質	7.0g
脂質	1.8g
塩分	0.3g
野菜使用量	49g

## 作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま、サイコロ状に切る。
- ②鶏ひき肉は耐熱容器に入れ、しょうゆ、酒、しょうが汁を加え、電子レンジで2分ほど加熱する。しめじはほぐす。
- ③米をとぎ、水気をきって、分量のほうじ茶、①②を加え、普通に炊く。
- ④炊き上がったら、ざっくり混ぜ、茶碗に盛る。

イオンリテール株式会社(ちば食育サポート企業)