

お芋と小松菜の混ぜごはん

材料 4人分

ごはん	4 杯
さつまいも	1 5 0 g
じゃが芋	1 個
小松菜	5 0 g
塩、こしょう	各適量
ごま油	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
A みりん	〃
砂糖	大さじ 1/2 白
ごま	大さじ 1/2



- ① じゃが芋は皮をむき小さめのさいの目切り、さつまいもは皮つきのまま小さめのさいの目に切る。
- ② ①を耐熱皿に入れ、水（大さじ1）を加えラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ フライパンを熱し、ごま油を入れ細かく切った小松菜を中火で軽く炒め、塩、こしょうをして取り出しておく。
- ④ フライパンに②を入れて中火で炒め、炒まったらAを加えて味がついたら火から下ろす。
- ⑤ ごはんに③と④、白ごまを加えて混ぜる。

一人分

エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
432	5.4	55	0.7