



秋の彩りを食卓に

なんきんさつまいも炊き込みご飯

【材料】 3人前

※写真は1人分

米	2合(300g)
さつまいも	1/2本(135g)
かぼちゃ	100g
鶏モモ肉	1/3枚(90)
バター(無塩)	大さじ1/2(6g)
塩	小さじ1/2(3g)
濃口しょうゆ	大さじ1/3(6g)
水	430mL

このレシピのポイント

かぼちゃとさつまいもの自然な甘みを生かした秋にぴったりな炊き込みご飯です。

不足しがちな食物繊維を含むほか、ビタミンやカリウムなど豊富な栄養素を含んださつまいもを皮付きのまま調理することで、栄養を逃がさず美味しく食べられるのがポイントです。



調理時間 **30分** 食塩相当量 1.4g カロリー 305kcal

※炊飯時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	8.0g	食物繊維	4.2g
脂質	5.8g	ビタミンE	2.3mg
炭水化物	51.5g	ビタミンC	15mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①米はといでおく。鶏肉は1.5cm大に切り、塩をふる。
- ②さつまいもは厚さ7mm程のいちよう切りにして水にさらす。かぼちゃはわたと種を取り、厚さ7mmのいちよう切りにする。
- ③炊飯器に米と水を入れ、さつまいも、かぼちゃ、鶏肉を偏らないようにのせて炊飯する。
- ④炊きあがったらバターとしょうゆを加えて混ぜ、盛り付ければ完成。

り一作 (法学部)

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科