



簡単・ヘルシーレシピ



サツマ芋には食物繊維が多く含まれており、腸の動きを活発にして便秘を予防・改善します。また、糖の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急激な上昇を抑える働きもあります。食物繊維は皮の部分に多く含まれるため、よく洗って皮ごと食べるのがお勧めです。

## VOL.189 簡単サツマ芋ごはん

1人分の栄養価 エネルギー363kcal、食塩相当量0.8g



### 材料(4人分)

サツマ芋……………200g  
コメ……………2合  
みりん……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
塩……………小さじ1/2  
黒いりごま……………大さじ1

### 作り方

- ①コメはといで、ざるに上げておく。
- ②サツマ芋はよく洗い、皮ごと1cm角に切る。
- ③炊飯器に①、みりん、酒、塩を入れ、水を2合の目盛りまで加える。
- ④②を入れ、高さが均等になるようにならす。このとき、コメをかき混ぜない。
- ⑤炊飯する。
- ⑥炊けたら茶わんに盛り、黒いりごまをかけたら完成。

岡旭市保健推進員協議会矢指富浦支部 ☎63-876  
6・健康づくり課健康支援班内)