

さつまいもごはん



【材料2人分】

米	100g
さつま芋	50g
枝豆(冷凍)	60g(むいたもの)
コーン(缶)	60g
スライスハム	½枚
プロセスチーズ	10g
塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ①米は研いで、普通に炊いておく。
- ②さつま芋、スライスハム、プロセスチーズは1cm角に切り、さつま芋はゆでておく。
- ③炊き上がったご飯に、さつま芋、枝豆、コーン、スライスハム、プロセスチーズを混ぜ、塩こしょうで味付けをする。

1人分 エネルギー:292kal、たんぱく質:11.1g 脂質:4.2g 食塩相当量:0.4g