

芋づるの炊き込みごはん



R2.10.5

先週、ゆり組が園の畑で育てたさつま芋のつるを採ってきました。それを使って炊き込みごはんを作り、給食でみんなで食べました♡

※材料（4人分）

- | | |
|------------|-------|
| ・お米 | 2合 |
| ・しょうがすりおろし | おおさじ2 |
| ・芋づる | 100g |
| ・うす揚げ | 1枚 |
| ・人参 | 1/2本 |
| ・しめじ | 1/4株 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・お酒 | 大さじ3 |



- ※作り方 ① しょうがはすりおろし、具材は小さく切る。
- ② 炊飯器に洗った米としょうゆ・お酒を入れ、お水を2合目盛りまで入れる。切った具材も入れ、通常どおりに炊く。

芋のつるには、たんぱく質や食物繊維、そしてビタミンEやβカロチンなど他の野菜に負けない栄養がたくさん入っています！！

おいしいね♡

