



紅いもご飯

主 紅いも

一口メモ 紅いもは、カルシウム、カリウムなどのミネラルや、植物繊維、ビタミン等も豊富である。また、近年、天然ポリフェノールが豊富に含まれていることも分かり、健康食材として注目されている。紅いもご飯は、紅いもの栄養をご飯と一緒に補給できる優れたメニューで、栗ご飯感覚で楽しむことができる。また、梅干しを入れることで、よりきれいな紫色になり、赤飯の代用として、彩りも楽しめる一品。

【材料】5人分

米……………4カップ
 水……………4カップ
 紅いも……………200g
 梅干し……………2個

【作り方】

- ① 紅いもの皮をむき5mm～1cm角のさいころ切りにして水にさらす。
- ② 米を洗い同量の水に紅いもと手でほぐした梅干しを入れ炊飯器で炊く。

【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	513
タンパク質 (g)	9.3
脂質 (g)	1.3
カルシウム (mg)	30
鉄 (mg)	1.8
ビタミン A (IU)	16
ビタミン B ₁ (mg)	0.15
ビタミン B ₂ (mg)	0.04
ビタミン C (mg)	12
食物繊維総量 (g)	1.8
食塩 (g)	1.8