

# 里芋ごはん



## 材料 (4人分)

米	3カップ
里芋	100g
油揚げ	半枚
ごぼう	30g
にんじん	30g

<b>A</b> 淡口醤油	50cc
酒	10cc
砂糖	小さじ1

だし汁	570cc
-----	-------

## 1人分栄養価

エネルギー	443kcal	炭水化物	90.4g
たんぱく質	9.0g	カルシウム	36mg
脂質	3.1g	塩分	2.0g

## 作り方

- ① 里芋は皮をむいて塩水で洗い、ぬめりをとる。
- ② ごぼう・にんじん・油揚げは細かく切る。
- ③ ①②にAを混ぜ合わせておく。
- ④ 炊飯器に米を入れ、その上に③を置き、だし汁を入れて炊く。

## 食育ばなし

### 〈里芋〉

この時期になると、里芋もずいぶん大きくぬめりも増し、おいしくなってきた頃です。

### 〈料理のこと〉

手作業での稲刈りが終わると、鎌を洗い、鎌と里芋ごはんを一緒に神に供え豊作であったことを感謝します。

里芋のぬめりでもちっとした食感があり、里芋がとれたら一度は作りたい料理です。

