



# 楽楽!! おいしか介護食

## さつま芋ごはん



エネルギー 222kcal  
たんぱく質 3.4g

### 材料と分量(3人分)

うるち米	0.5合
もち米	0.5合
さつま芋	100g
昆布茶	小さじ半分
食塩	小さじ1/3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2

### 作り方

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切り、水に浸しておく。
- ② 米はあわせて研ぎ、1合分の水を炊飯器の目盛りまで入れて30分浸水させる。
- ③ ②に調味料、①のさつま芋を加えて普通に炊く。
- ④ 好みで黒ゴマをふりかけてもよい。

ごはんとして普段食べている普通のお米のことを「うるち米」といいます。これに対して「もち米」は、お餅やお赤飯、おこわなどに使われるお米で、うるち米が半透明なのに比べて、もち米は白く不透明で見た目も違いますが、大きな違いはでんぷんの成分にあります。

うるち米はアミロースとアミロペクチンがおよそ2:8なのに対して「もち米」は、アミロペクチンのみでアミロースを含んでいません。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む