

熟年家族の食卓部門 優秀賞

さつまいも入り牛乳がゆ

材料（4人分）

調理時間：30分

さつまいも：200g、ごはん：600g、牛乳：600cc、水：400cc、塩：適量
酒：大さじ2、しょうゆ豆：40g、かつおぶし：8g、みつば：12g

作り方

ごはんはザルに入れて、さっと水で洗ってから厚手の鍋に入れる。
さつまいもは1cm位の角切りにして、さっと水洗いする。よく水気を切り
のごはんの中に入れる。
牛乳、水、塩を加えて火にかけ、さつまいもに火が通るまで煮る。
さつまいもがほどよく煮えたところで、酒を加えて火を止める。
器にもり、小さく切ったしょうゆ豆をのせ、かつおぶしとみつばをちら
して完成！

作者からのメッセージ

牛乳のうま味とさつまいもの味が重なったおかゆです。
郷土料理のしょうゆ豆を使いました。
お年寄りの方でも病気の方でもたべられます。
牛乳はカルシウム、かつおぶしはビタミンDが含まれていて
骨や歯を丈夫にします。

（善通寺西高校 安藤 美咲さん）
香川県歯科医師会