



## さつまいも入りお茶漬けリゾット

**L** 調理時間の目安 **8分**

忙しい朝でもサッと作れて、食物繊維もたっぷり。旬のさつまいもとお茶漬けの素を使ったおなかに優しいほくほくりゾット。



### 材料 [1人分]

ごはん	100g
さつまいも	20g
水	1カップ
お茶漬けのもと	1袋
オリーブ油	小さじ1



### 作り方

- 1 さつまいもは薄くスライスし4等分に切る。
- 2 鍋を熱し、オリーブ油とさつまいもを入れて軽く炒める。
- 3 水とごはんとお茶漬けの素を加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮込んで、できあがり!



「めざましごはん」は、朝「ごはん」の習慣化を推進するキャンペーン!  
朝9時までに朝食を摂ることで、気持ち良くシャキッと1日をスタートさせましょう!