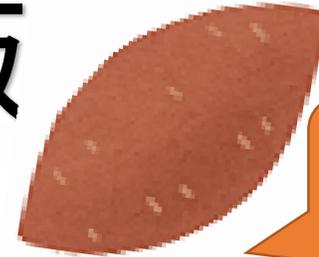


さつまいもご飯



さつまいもで、
かさまし♪

材料 (2人分)

- ・米 1カップ
- ・さつまいも 70g
- ・水 1.1カップ
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1／6
- ・ごま(いり・黒) 小さじ1／3

①米は炊く30分前に洗い、ざるに上げておく

②さつまいもは皮をむき、1cm角に切る

③炊飯器に米、水、酒を入れて軽く混ぜたのち、さつまいもと塩を入れて炊く。

お茶碗によそい、いりごまをかけて、できあがり☆

レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」