

料理名

さつまいもご飯

<材 料>	多めの4人分	
精白米	340	g
食塩	5g 小さじ 1強	
みりん	2g 小さじ 0.5	
さつまいも	120	g
酒	小さじ 2	
黒いりごま	小さじ 1	



< 作 り 方 >

- ①米は研ぎ、炊飯器に入れ調味料を入れた後に加水する。(2合より少し多めの線まで)
- ②さつまいもは、皮ごとよく洗い、黒い所を包丁で取ってから1cm角に切り、水にさらしておく。
- ③水気を切ったさつまいもを①に混ぜ、炊飯器で炊く。

塩を入れることで、さつまいもの甘さが一層感じられ美味しくなります。
同じ分量でさつまいもをむき栗(冷凍)で炊くと栗ご飯に。少ししょう油を加えても美味しいです。
また、米の一部をもち米にしてもおいしいですよ。

