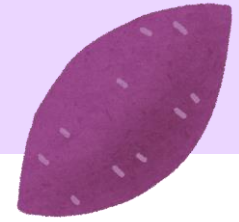




さつまいもごはん



【作り方】

1. 米を洗い浸水し30分置き、ざるにあげる。
2. さつまいもはよく洗い皮つきのまま、1cmの角切りにして水にさらす。
3. 1に、酒・塩・だし汁を順に入れる。軽く混ぜ水気を切ったさつまいもを加えて炊飯する。
4. 炊きあがったら全体にふんわりと混ぜ、黒ごまをふる。



【材料(米3合分)】

- 米 3合 ●さつまいも 中1本(200g) ●だし汁(昆布)3カップ
- 酒 大さじ1 ●塩 小さじ1弱 ●黒ごま 大さじ1

