



秋の味覚 さつまいもレシピ

さつまいもご飯

材 料 (2合分)

さつまいも……………小1本
米……………2合
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1
本格・万能だしパック(中身)
……………小さじ1
黒いりごま……………お好みで

- ① さつまいもの皮を適当にむく(少し残しておくとう崩れにくい)
- ② 一口サイズに切る。
- ③ 2分程度水につけておく。
- ④ その間に米を洗い、規定量の水を入れる。
- ⑤ 酒・塩・だしパック中身を加えてよく混ぜる。
- ⑥ さつまいもをのせて炊飯。
- ⑦ 炊けたらよく混ぜて、黒ごまをふって完成〜♪

コツ・ポイント

炊き上がったさつまいもは柔らかいので、優しく混ぜてください。さつまいもを水にさらしてアク抜きをすることで、色鮮やかに仕上がります。