

秋野菜をおいしく食べましょう!・・・さつまいも編

《さつまいもご飯》



◆ 材料 約5人分

- ・ さつまいも 480g 位
- ・ 米 3 カップ
- ・ 酒 50cc
- ・ 塩 小さじ 1 + 1/2
- ・ 大葉 20 枚位

◆ 作り方

- ① 米を洗い、酒・塩を入れ、普通の水加減にする。
- ② さつまいもは1cm 角に切り、水で洗う。
(水が濁らなくなるまで)
- ③ さつまいもの水を切り、①の米の中に入れて炊く
- ④ 器に盛り、黒ごまを振る。

・・・ひとことポイント・・・

- ◆ とっても簡単で、おいしい一品です。

提案者:みちくさ会会員 川久保サヨ子