



お芋ごはん



材料(米2合分)

| | |
|-------|-----------|
| 米 | 300g(2合分) |
| さつまいも | 140(小1本) |
| 酒 | 3g(小さじ1弱) |
| 塩 | 少々 |
| 白いごま | 6g(小さじ2) |

※参考

米1合は約150gです

つくり方

- ① 米をといでおく。
- ② さつまいもを洗い、皮をむき、1センチ角に切る。
- ③ 炊飯器に米、さつまいも、酒、塩、水(適量)を入れ、
- ④ 炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら白ごまを加え混ぜる。