

さつま芋ご飯（幼児8人分）



材料

米	2合
さつま芋	中1本
塩	小さじ1弱
みりん	小さじ1強
ごま	適量

作り方

- 1,米は水加減をし、漬けておく。通常の水加減でよい。
- 2,さつま芋は皮をむき、1センチ角に切り、
水にさらしアクを抜いておく。
- 3,1に塩・みりんと水気をきった2のさつま芋を加え炊く。
- 4,3が炊き上がったら器に盛り、上からごまをかける。