



秋の定番ごはん

おいもごはん

[材料 (幼児 2 人・大人 2 人分)]

- | | | |
|---------|-------|---------------|
| ● 米 | 300 g | (2 合) |
| ● さつまいも | 150 g | (中約 1 本) |
| ● だし用昆布 | 0.1 g | (約 1 枚) |
| ● 塩 | 1 g | (ひとつまみ) |
| ● 料理酒 | 5 g | (小さじ 1) |
| ● 黒ゴマ | 5 g | (小さじ 1 と 1/2) |

[作り方]

- ① さつまいもは角切りに切る。
- ② 昆布は汚れを拭き取っておく。
- ③ 炊飯器に米、①のさつまいも、だし用昆布、料理酒、水（分量外）を加えて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら昆布を取り出し、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、ごまをかけて完成。