



ご飯

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

さといもご飯



秋から冬においしくなる
さといもを炊き込んだごはん
です。黒ごまをふると、見た
目もおいしそうです。



材料(4人分)

米	2合 (300g)
さといも	小2個
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
黒炒りごま	適量

作り方

- ①米を洗い水に浸しておく。
- ②さといもは、よく洗ってから皮をむき、1cmの厚さのいちょう切りにする。
- ③②のさといもをさっとゆでて、ぬめりをとる。
- ④①の米の水をきり、炊飯器に米、調味料を加え、炊飯器の目盛りまで水を足し、③のさといもを加え炊飯する。
- ⑤炊き上がったごはんを盛り付け、上から黒炒りごまをかける。

※学校給食では、黒炒りごまは加熱してから使用します。

令和6(2024)年度



立川市学校給食課