




ご飯

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

さといもごはん



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(1人分)

米	63 g
さといも	15 g
酒	2 g
塩	0.5 g
しょうゆ	1 g
黒ごま	1 g

- 作り方**
- ①米は、洗って30分程度水に浸しておく。
 - 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。
 - ④黒ごまは、フライパンで炒っておく。
 - ⑤①の米に、③のさといもと酒・塩・しょうゆを入れて、分量通りの水加減でごはんを炊く。
 - ⑥炊き上がったごはんを盛り付け、上から④の黒ごまをかけて、できあがり。

