

## いもごはん 栗ごはんより簡単で 秋の味覚をしっかり味わえる

材料：(3～4人分)

米	2カップ
さつまいも	200g程度
水	380ml
昆布	5cm程度
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	ひとつまみ

作り方：

- ① お米をとぎ、ザルにあけて水気をきる。
- ② お米と水を釜に入れ、軽く拭いた昆布と酒を加えて15分ほど置く。
- ③ さつまいもをよく洗って土を落とし、1～1.5cm角に切る。
- ④ ②の上にさつまいもを入れていき、残りの調味料を加えて炊く。



ワンポイント

はしりの時期のさつまいもだと甘すぎず食べやすい仕上がりになります。

もち米にして(水はちょっと減らす)おこわ風にして、もちもちとほくほく感を楽しんでも◎(新)