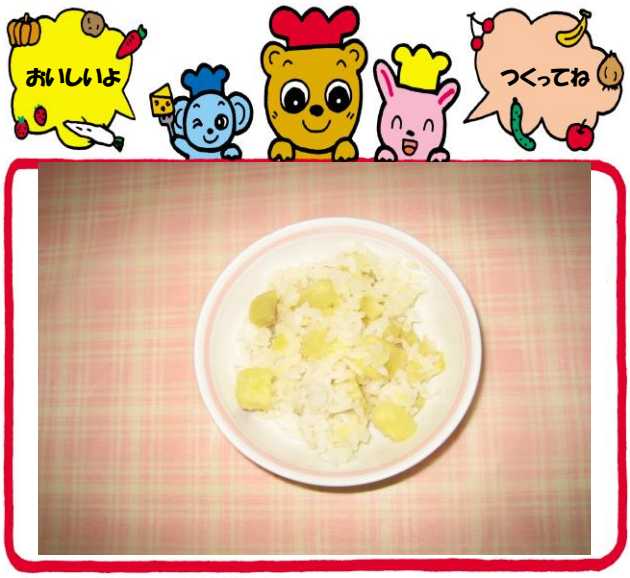
さつまいもご飯 （9月29日）



材料（4人分）

- 米・・・２００ｇ
- さつまいも・・・１/２個
- 塩・・・小さじ1/6

①さつまいもはよく洗い、皮をむき、１cmくらいの角切りにし、
　水にさらしておく。

②米はといで、通常の水加減にする。

③水気を切ったさつまいもと塩を②に入れ、普通にたく。

ワンポイントメモ

＊さつまいもはアクが強いので、切ったらすぐに水にさらしましょう。
＊皮を少し残すと色合いがきれいです。