



さつまいもごはん

1人前:約340kcal

●材 料(4人分)

米……………2合
かんしょ……………200g
塩麴……………大1と2分の1
水……………適宜
いりこ……………適宜

●作り方

- ①いりこは頭と腹を取り、フライパンで乾煎りしておく。かんしょは1cmの角切りにしておく。
- ②お米を洗って炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れる。塩麴を加え、かき混ぜてかんしょを加え、炊く。
- ③炊きあがった②にいりこを加えてよく混ぜたら出来上がり。

