

野菜ソムリエ 稲葉悦子 × FM おたる

秋に味覚サツマイモごはん

【材料】(2人分)

サツマイモ … 1個
米 … 3合
水 … 適量

(ア) 酒 … 大さじ2
塩 … 小さじ1
黒いりゴマ … 小さじ1

【作り方】

- ① サツマイモはよく洗い、焼く。
1.2cm角のサイの目切りにして水にさらす。
米は洗って水気を切る。
- ② 炊飯器にアを入れてから、3合目まで水を加えてまぜる。
サツマイモの水気を切って上にのせ、炊く。
- ③ 炊きあがったら黒ゴマを加え、ざっくり混ぜて出来上がり。

ホクホクのサツマイモごはん
何杯でもおかわりしたくなる味わいですよ！



Nostalgic Modern

LeTAO

※Northern Sweet's Manner※