



すくすく  
人気



2025年10月

## さつまいもごはん

今月は秋を感じるさつまいもごはんのレシピを紹介します。  
カットしたさつまいもをご飯と炊き込むだけの簡単レシピですので  
ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

### ◆作り方

- ①お米は研いで30分ほど浸水させておく。
- ②さつまいもは皮つきのまま1.5cm角に切り、水にさらしておく。
- ③炊飯器に米、調味料を入れて、通常通りの目盛りまで水を加える。
- ④水気を切った2をのせて炊飯する。
- ⑤炊き上がったらさっくりと混ぜる。
- ⑥器によそい、黒いりごまをかけて完成。



### ◆材料

・米	…	2合
・さつまいも	…	約150g
・酒	…	大さじ1
・みりん	…	大さじ1
・塩	…	小さじ3分の2
・黒いりごま	…	適量

### ◆ポイント

- ・さつまいもをさらす水は濁ったら一度取り換えましょう。
- ・炊き上がりはさつまいもを崩さないように優しく混ぜましょう。

