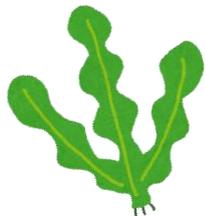


いもわかめごはん



材料 (2 合分)

- ・精白米 2合
- ・さつまいも 120g
- ・わかめごはんの素 (混ぜ込みタイプ) 6～8g



作り方

1. さつまいもの皮を剥き 1.5cm角に切る。
10 分程水にさらしてからザルに上げて水気を切っておく。
(皮付きのまま使用する場合は、しっかりと洗いましょう)
2. 炊飯器に洗った米を入れ、2 合の目盛りまで水を入れる。
3. ②の上に①のさつまいもを広げて入れて、炊飯をする。
4. 炊き上がったら、わかめごはんの素を加えて、さつまいもを潰さないように、やさしく混ぜ合わせる。