

11月4日 給食メニュー

さつまいもごはん

【材料】

米	3 合
水	3cup
酒	大さじ1
塩	2 g
さつまいも	150 g
黒ごま	少々



【作り方】

- ① 米は研いで酒、塩、水を入れ、浸しておく。
- ② さつまいもは角切りにし、水につけあく抜きをする。
- ③ さつまいもの水気を取り、ごはんの上のにせ炊飯器のスイッチを入れる。
- ④ 炊きあがったらよく混ぜ、黒ごまを上からふり完成！

☆塩気が足りなければ、炊きあがった後に足してください。

☆さつまいもが崩れやすいので、混ぜる時はそっと混ぜてください。