

■秋のめぐみご飯



【材料・4人分】

・米	2合
・水	規定量
・酒	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・さつまいも	150g
・黒枝豆(さやごと)	120g
・黒ごま	小さじ2

【作り方】

1. 米は洗って規定量の水加減にし、30分以上おく。
2. さつまいもはよく洗って2cm角に切り、水にはなしてあくを抜く。
3. 炊く前に酒、塩を加えて混ぜ、上にさつまいもをのせて炊く。
4. 炊きあがったごはん、塩ゆでした黒枝豆と黒ごまをちらす。