



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



秋の味覚さつまいもを満喫しよう! 塩昆布バターのおさつまいもごはん



一人あたりのエネルギー 358kcal	食塩相当量 0.7g	調理時間 約10分 <small>*炊飯時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

さつまいも…………… 250g
米…………… 2合
和風だし(顆粒)…………… 小さじ1
塩昆布…………… 大さじ1
バター…………… 10g
白炒りごま…………… 少々

■作り方

- ①米は洗って浸水しておく
- ②さつまいもはよく水で洗い、皮ごと厚さ5mmのいちよう切りにし、1分程度水に浸しておく
- ③炊飯器に①を入れ、2合の目盛りまで水を入れ、和風だしと②を入れて炊く
- ④炊き上がったら塩昆布、バターを入れて混ぜ器に盛り、ごまをふる

cooking memo