

ほっこり さつまいもごはん



<材料> (4人分)	
・ ^{ざいりょう} 米 ^{こめ}	…320g (2カップ)
・ ^{みず} 水	…480ml
・さつまいも	… ^{ちゅうほん} 中1本
・ ^{さけ} 酒	… ^{おお} 大さじ1
・ ^{しお} 塩	… ^こ 小さじ1
・ ^{しお} ゴマ塩	… ^{すこ} 少し

<つくりかた>

- ①^{こめ}米は、3～4回^{かいみず}水をかえて^{あら}洗う。
- ②分量の水、^{さけ}酒、^{しお}塩、^いい、^{ぶん}ぶん 30分ほどおく。
- ③さつまいもは、3cmくらいの^{おお}大きさに^き切り、^{やく}約20分^{ぶんみず}水にさらしてアクをぬく。
- ④さつまいもの^{みず}水を^き切って、^{こめ}米の^{うえ}上にならべ、たく。
- ⑤^あたき上がったら、10分^{ぶんむ}蒸らし、ざっくりませる。
- ⑥^{しお}ゴマ塩をふりかける。