

作ってみてね！

# のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 07

## さつまいもごはん



### Point

秋の味覚のさつまいもの炊き込みごはん、塩こうじで味に深みが出ます。

### 材料 5人分

米	2合
もち麦	30g
さつまいも	150g
塩こうじ	35g
黒ごま	3.5g

作り方

- ① 米はとぎ、2合の水を入れて浸水させておく。
- ② もち麦、水を100ml加え、軽く混ぜる。
- ③ 皮をむいたさつまいもを丸ごと入れ、塩こうじを加えて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、さつまいもを崩し、ごまを加える。

※皮付のまま角切りにして、炊き込んでもいいです。