

› さつまいものほっこり粥



《材料》 作りやすい分量(4~5人分)

- ・米 1合
- ・さつまいも 小1/2個
- ・塩 小1
- ・黒すりごま 適量

《作り方》

- ①さつまいもは1cmくらいの角切りにし、水にさらしておく。
- ②米を研ぎ、水気を切っておく。
- ③炊飯器に米と塩を入れ、おかゆ目盛1合まで水を入れる。さつまいもを入れて炊飯する。
(さつまいもは上に乗せるだけ！ここでは米と混ぜない)
- ④炊きあがったら器に盛り、すりごまを散らしてできあがり！

《ポイント》

- ・さつまいもの皮を厚めに剥くと色がきれいに仕上がります♪
- ・白米モードで炊けば『芋ごはん』になります🍠
- ・さつまいもを入れる事により、腹持ちが良くなります♪ 食物繊維もとれますよ♪