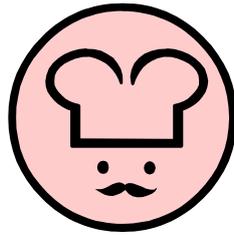


男の料理教室オススメレシピ紹介



さつまいもの炊き込みご飯

《材料》	《4人分》	《作り方》
米	3合	<p>① 米は炊く30分～1時間前に洗ってざるに上げる。炊飯器に入れて同量の水加減にし、ふきんで拭いた昆布を浸しておく。</p> <p>② さつまいもは皮のままたわしで洗って1cm角に切り、水に10分ほどさらしてざるに上げ、水けを拭く。</p> <p>③ ①の昆布を取り出し、酒、塩を加えて混ぜ、②を入れて普通に炊く。炊けたら10分蒸らし、底からさっくり混ぜて器に盛り、黒ごまをふる。</p>
だし昆布	5cm長さ2枚	
さつまいも本	1本	
酒	大さじ4	
塩	小さじ1	
いり黒ゴマ	小さじ2	