

秋の味覚
てんこ盛り!!!

ゴロゴロお芋のホクホク混ぜご飯



【材料】 2人分

サツマイモ	1/2本 (100g)
黒ゴマ	小さじ1
塩昆布 (市販)	適量
温かいご飯	2膳分
塩	適量

【作り方】

1. サツマイモを1cm程度の角切りにする。
2. サツマイモを水にさらす。
3. 2.のサツマイモを耐熱容器に入れて、ラップをして軟らかくなるまで加熱する。(目安 500W のレンジで約3分30秒)
4. 3.は、飾りつけ用に少し取り分けておく。
5. ボウルに温かいご飯、3.のサツマイモと黒ゴマ、塩昆布を入れ、軽く混ぜる。
6. 5.のご飯を茶碗によそい、4.で取り分けたサツマイモを盛り付ける。 ※お好みで塩をかける。



サツマイモの豆知識

保存方法

さつまいもは寒さに弱いため、冷蔵庫には入れないように！
新聞紙に包んで、日の当たらない場所に保管しましょう。
暑すぎても寒すぎても痛んでしまう原因になります。