



## とみつ金時といちほまれの 塩昆布入り炊き込みご飯



### 材料(4人分)

米	2合 (300g)	}	A
うすくちしょうゆ	小さじ2		
酒	小さじ2		
さつまいも	中 1/2 本 (80g)		
塩昆布	12g		
塩	少々		

### 作り方

- ①さつまいもは1cmの角切りにし、水につけておく。
- ②お米を洗米し、しょうゆ・酒の調味料を加えしばらく浸水させる。①のさつまいも入れ炊飯器で炊く(A)。
- ③炊きあがったさつまいもご飯(A)に塩昆布を混ぜ、塩で味を調える。

### ひとくちメモ

◎あわら市でとれる食べ物である、いちほまれ(米)、とみつ金時(さつまいも)を使った、児童考案のアイデアレシピです。

◎さつまいもは一度茹でておき、炊きあがったご飯に混ぜこむように作ってもおいしいです。

