

サツマイモとシーチキンごはん



材料(4人分)

サツマイモ	… 1本(約200g)
お米	…1.5合
もち米	… 0.5合
昆布	… 1枚(10cm各)
シメジ	… 1/2房
酒	…大さじ1
塩	… 小さじ1
ツナ缶	… 50g
黒ごま	… 適量

作り方

- 1)サツマイモを皮付きのまま2cm各に切り、水にさらしておく。
- 2)お米ともち米を研ぎ、釜に入れる。昆布とシメジ、酒、塩を入れ、2合の線まで水を入れる。(1)を加えて炊く。
- 3)炊き上がったら、軽く油を切ったツナを加えて混ぜ合わせる。
- 4)お茶碗に盛り、黒ごまをかけたらできあがり。



秋の味覚たっぷり、ホクホクのサツマイモご飯♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

