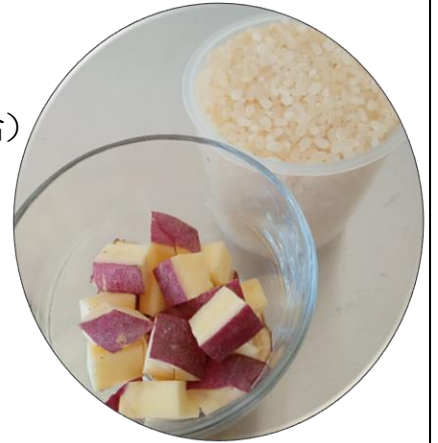


さつまいもご飯



【材料】 1人分
米…100g (2/3合)
水…130cc
塩…少々
さつまいも…30g



【作り方】

- 1 米を袋に入れて少量の水でもみ洗いし、水を捨てる。
- 2 さつまいもはサイコロ状に切る。
- 3 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 4 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 5 米に吸水させるため、そのまま30分ほどおく。
- 6 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして5を入れ、ふたをして30分湯せんする。
- 7 時間になったら湯から出し、そのまま5分おいて蒸らす。
- 8 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

- 米1合(150g)で作る場合は、水を200cc弱、湯煎の時間を40分にしてください。
- 無洗米はもみ洗いなしで(【作り方】2から)調理可能です。
- さつまいもは均等に熱が入るよう、さいころ状に切って使いましょう。
- さつまいもに代えて、コーンやミックスビーンズでもおいしくできます。