

簡単でおいしい白だしさつまいもご飯



調理時間:10分～

エネルギー:336kcal

塩分:2.3g

材料 (2号分)
さつまいも (200^{グラム})
お米(2号)
白だし(大さじ5~6)
黒ごま

- ① 米は研いでざるにあげておく
- ② さつまいもをよく洗い、1.5cm角切りにする。
- ③ 炊飯器に白だしと水を2合まで入れて、さつまいもを入れる。
- ④ 炊きあがったら炊き上がった
ら、黒ごまを振る。