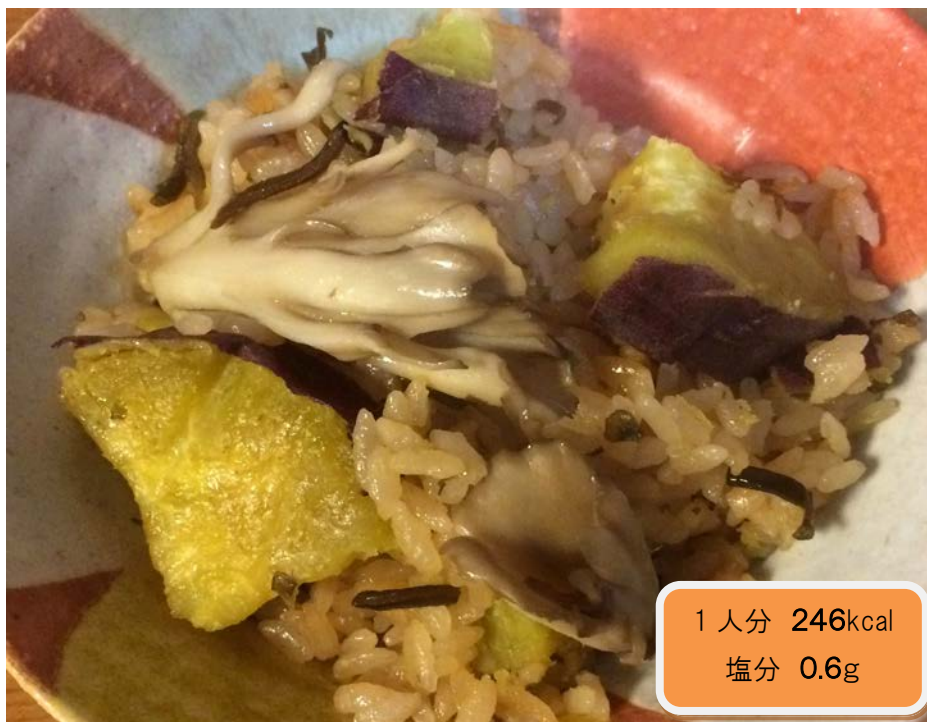


さつまいもと舞茸の炊き込みごはん ~ホクホクのさつまいもをたっぷり味わう炊き込みごはん~



1人分 246kcal
塩分 0.6g

材 料（作りやすい分量・6人分）

米	2カップ（340g）
水	440ml
さつまいも	200g
舞茸	100g
塩こんぶ	20g

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげ水気を切る。
- ② さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1.5センチ幅のいちょう切りにし、水にさらしアクぬきをする。
- ③ 舞茸は食べやすい大きさにさいておく。
- ④ 米と分量の水に②のさつまいもと舞茸、塩こんぶを入れひと混ぜし、30分浸水させ炊く。

※お好みで、肉類や油揚げ、千切りのしょうがを入れてもおいしいです。