



さつまいもおにぎり

□ 材料	約4人前
米	2合
さつまいも	小1本
※みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1
醤油	小さじ1/2
昆布	2cm



□ 作り方

- 【1】 さつまいもを良く洗い1，5センチ角に切り水にさらす。
- 【2】 米を洗い水加減を2合に合わせ※と昆布を加え炊く。
- 【3】 鍋にさつまいも・水をひたひたに入れ塩少々で固めに茹でる。
- 【4】 【2】が炊きあがったら【3】をのせ少し蒸らし全体に混ぜる。
- 【5】 【4】を適当な大きさに握りごま塩をふる。

ほっくりと茹でたさつまいもと少し塩のきいたごはんでおにぎりを握りました。
おやつなので、小さく握りましたが皆喜んで、おかわりもすぐになくなりました。