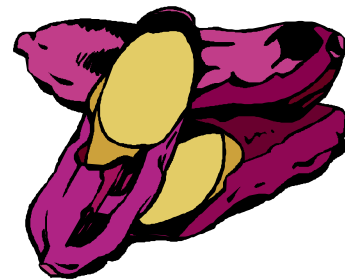


# お釜で さつまいもご飯

ほっくりおいしいさつまいもごはん

## 材料（約 20 人分）

お 米	2 升（3Kg）
さつまいも	大 4 本
塩	大さじ 1
醬 油	大さじ 1
酒	大さじ 3
昆布だしの素	
黒ごま	



## 作り方

- 1 さつまいもを皮ごと 2cm のさいの目に切り、水に浸して、にこった水は数回変える。
- 2 米を研ぎ、水加減にしたあとに、さつまいもと塩・醤油・酒・昆布だしの素を入れて混ぜ、炊飯する。
- 3 炊き上がったらかく混ぜて器によそい、ゴマを振る。

※ おいもがつぶれないように、やさしく混ぜてね。

※ お釜にクレンザーを塗っておくと洗う時にすすが簡単に落とせるよ！

## お釜で炊く火加減・水加減は？

お釜は火の効率がよいので、通常より少しだけ多めに水を入れます。  
最初は強火で炊き始め、途中は中火から弱火に落として湯気が出なくなったら火を止める。

2 升であれば約 25 分を目安に炊き上がります。