

おすすめ

旬レシピ



今月のレシピ紹介者

J A いぶすき

山川地区女性部

さつまいもご飯



作り方

- ①黒米と白米を洗い、30分ほど浸漬させておく。
- ②芋は皮ごとサイコロ切りにし、水に漬けておく。
- ③①に、②を加え炊飯する。
- ④炊き上がったら器に盛り、好みでごま塩をかける。

材料（4人分）

- 米 2合
- 黒米 15g
- サツマイモ 200g
- 水 560ml
- ごま塩 適量

(1人分) エネルギー 344kcal 塩分相当量 0.6g

問い合わせ先 農政課農政係 ☎22111 (内線711)