

☆さつまいもごはん☆

○材料（4人分）

- ・ 米 2合
- ・ さつまいも 150g
- ・ 揚げ油 適量
- A・ 塩 小さじ1
- ・ 黒ごま 適量（好みで）



○作り方

- ①炊飯器でご飯を炊く。
- ②さつまいもは、皮のまま 1.5 cm角にきる。
- ③フライパンに多めの油を温め、②を素揚げする。
- ④炊けたごはんに、③と A を入れて混ぜる。

☆調理のポイント☆
白ごまでもおいしいです。

レシピの出典：
学校給食のレシピより

