

さつまいもとしめじの炊き込みご飯



出来上がり200gあたり
270kcal
塩分 0.4g

ポイント

さつまいもの甘みとしめじの風味を活かした優しい味付けです。

材料(2合分)

- | | | | |
|--------|-------------|--------------|---------|
| ・さつまいも | ・・・1本(120g) | ・酒 | ・・・大さじ2 |
| ・しめじ | ・・・1袋 | ・めんつゆ(ストレート) | ・・・大さじ4 |
| ・米 | ・・・2合 | | |

作り方

- ① さつまいもは角切りにし水につけ、しめじは房をほぐしておく。
- ② 米を洗い、分量の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を加える。
- ③ ①のさつまいもとしめじを乗せ、炊飯する。