

黒米さつまいもご飯



さつまいもの黄色と黒米に染まったピンクのご飯の色がきれいです。黒米は白米よりビタミンB1が4.5倍、ビタミンB2は3.5倍もあります。プチプチとした食感があります。

【材料】	切り方	4人分
精白米		320 g
黒米		10 g
清酒		小さじ 1
食塩		小さじ .1/2
しょうゆ (しろ)		小さじ 2
さつまいも	(皮むき1.5cm角)	110 g

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて角にきり水にさらしておく
- ②全てを一緒に炊く。

※水分は炊飯器の量で入れて炊くといいです。