

# さつま芋としめじの炊き込みご飯



## <材料（2人分）>

白米	300g（2合）
さつま芋（中）	200g（1本）
しめじ	100g
枝豆（ゆで）冷凍でもOK！	適量
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1

A

## <作り方>

- ① さつま芋は一口大に切って水にさらしておきます。
- ② しめじは、細かめにほぐしておきます。
- ③ 炊飯器に洗った米とAを入れて、2合の通常の水加減まで水を入れます。
- ④ ③の中に、さつま芋→しめじの順に入れて炊きます。
- ⑤ 炊き上がったら枝豆を加えて混ぜれば完成です。

炊飯器1つで簡単調理！

シーチキンを入れても美味しいよ。

炊き込む具材をアレンジすると色々な味が楽しめるね！



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん