

さつま芋ごはん



材 料 (6人分)

米・・・	2合
さつま芋・・・	300g
塩・・・	2g
酒・・・	大さじ1

さつま芋の生姜風味



材 料 (4人分)

さつま芋・・・	280 g	
サラダ油・・・	大さじ1	
砂糖・・・	8 g	
薄口醤油・・・	小さじ1	
みりん・・・	大さじ1	
おろし生姜・・・	4 g	水 大さじ1
片栗粉・・・	4 g	
塩 1 g		

さつま芋のきんぴら

材 料 (4人分)

- ごぼう・・・ 120g
 さつま芋・・・ 60g 人参・・・ 60g
 赤唐辛子(乾燥)・・・ 1本
 サラダ油・・・ 小さじ2 水・・・ 大さじ4
 しょうゆ・・・ 小さじ2
 砂糖・・・ 4g
 みりん・・・ 小さじ2
 いりごま白・・・ 4g

