

## さといもご飯



調理時間: 20分



カロリー: 238 kcal



## 材料

《 3人分 》

米	1カップ
さといも	中3個
油揚げ	1/2枚
三つ葉	1/4束
【A】	
だし汁	210cc
酒	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	少々

## 作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。
2. さといもは皮をむき食べやすい大きさに切り、塩(分量外)をふってぬめりを取り水洗いする。  
油揚げは油抜きをしてみじん切りにする。三つ葉は2~3cm長さに切る。
3. ビタクラフトの鍋に米、さといも、油揚げ、【A】を入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱し、火を止めて5~10分蒸らす。
4. お茶碗に入れ、三つ葉を散らす。