

第24回

さつまいもとツナのご飯
(酒田きた支部鳥海地区)

女性部オリジナル お米を食べよう! ししぴ



材料

- ・米…3合
- ・さつまいも…150g
- ・塩こんぶ…30g
- ・酒…大さじ1
- ・ツナ缶…1缶
- ・白ゴマ…適量
- ・水…3合弱



作り方

- ①米は洗って水に30分以上つけておきます。
- ②さつまいもは洗って皮付きのまま1~2cmの厚さのいちょう切りにして、水にさらしてよく抜きをしておきます。
- ③炊飯器に水を切ったお米、さつまいも、ツナ(汁をきったもの)、塩こんぶ、水、酒を入れて混ぜ合わせてからスイッチを入れます。
- ④炊き上がったら、お米を切るように混ぜ合わせます。
- ⑤器に盛り、白ゴマをふったらできあがり。

ししぴのバックナンバーは当J Aホームページでご覧いただけます。