



<料理名> さつま芋ごはん

料理の紹介文

旬のさつま芋を使用しておいしくできます。簡単です。

材料：(6人分)・・・目安程度

さつま芋	中2個
サラダ油	フライパンに300～500cc(大きさにもよる)
アジシオ	少々

作り方：

- (1) さつま芋はきれいに洗い、汚れの落ちない部分は包丁で切り取る。皮は剥かない。
- (2) さつま芋を1cm角に切る。切ったあと、さっと水で洗いペーパーで水気を取る。さつま芋は何もつけず、素揚げする。
- (3) サラダ油をフライパン(少し深い方がよい)に入れ、熱する。
- (4) 熱した油の中に、角切りした芋を入れ、菜箸でコロコロと回しながら全体をきれいに揚げる。少し黄色く揚がったら1つ取り出して、出来上がっているか見る。揚がっていたら取り出し、ペーパーの上に置き、軽くアジシオ(少々)を振っておく。 ※注・1度に沢山入れて揚げないように
- (5) ごはんが出来上がったら、少しずつ芋を入れ、ごはん混ぜ合わせる。
- (6)
- (7)

≪その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。≫

- ほうれん草のごま和え
- りんご(大)1/6個
- 鯖の煮付け1切(弁当用の大きさ)
- 厚揚げと平こんにゃくの煮付