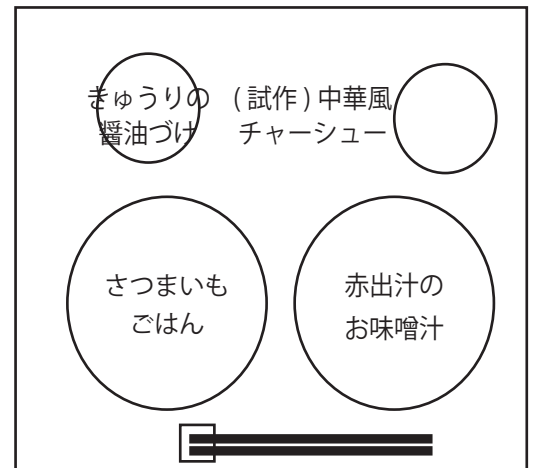


## ★さつまいもごはん

ゴロゴロさつまいもを楽しむごはん。  
甘くてホクホクのさつまいもがご飯とマッチ！  
さつまいも、塩だけで簡単に。

### <材料>

米	2合
さつまいも	1本
塩	小さじ1



### <作り方>

- ①米は炊飯釜の中で洗い、2合の線まで水を入れて30分浸水させる。
- ②さつまいもは少し大きめの一口サイズに切り、水につける。
- ③米の浸水が終わったら塩小さじ1を加えて混ぜて溶かす。上にさつまいもを載せる。
- ④炊飯モードで炊飯する。
- ⑤炊けたら、底からさっくりとかき混ぜて完成。

## ★カリポリ楽しい！きゅうりの醤油づけ

無限に食べられる！  
大袋のきゅうりをまとめて漬けておくとパパッと副菜に使えて便利です。

### <材料>

きゅうり	2本
生姜(お好みで)	1かけ分

A 醤油	大さじ2
A 酢	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

### <作り方>

- ①きゅうりは縦半分に切って種の部分をスプーンで取り除く。斜め切りにする。  
種を取ることで水っぽさがなくなり、おいしく漬かる。
- ②お好みで：生姜は千切りにする。
- ③フタ付きの容器にきゅうりと生姜を並べたらAを加えて混ぜ、最後にごま油を加える。
- ④すぐ食べても、一晩漬けてもおいしいです。