

埼玉名物野菜入りさつまいもごはん

学校名	細田学園高等学校
チーム名	米食べ隊
メンバー	6名
調理時間	60分（炊飯含む）



ポイント	<ul style="list-style-type: none">・ 具材を適当な大きさに切り、ごはんと一緒に炊くだけなので簡単です。・ 材料は埼玉産名物を数種類使っており地産地消です。・ 時間の面では、炊いている間は他のことができるので一石二鳥です。
------	---

材料（1人分）		調理手順
白米	100g	<ol style="list-style-type: none">① 米をとぎ、鍋または炊飯器に入れ150mlの水を入れる。② 里芋とさつまいもは、1cmのさいの目に、ねぎ、ほうれん草、小松菜は食べやすい大きさに切る。③ ②で切った材料全てを、米が入っている鍋または炊飯器に入れる。④ ③に醤油、塩、ごま油を入れ、炊く。⑤ 炊き上がったら④に白いりごま、とうもろこしを入れ混ぜる。 ※混ぜすぎるとさつまいもや里芋がつぶれてしまうので注意。⑥ 器に盛り付ける。
水	150ml	
さつまいも	中1/2本	
深谷ねぎ	白い部分 1/2本	
里芋	1個	
ほうれんそう	葉5枚	
小松菜	葉5枚	
とうもろこし	30g	
白いりごま	大3	
醤油	大2	
塩	小1	
ごま油	大1	