

# 【さつまいも芋の黒ごまおこわ】



【材料】 (4人分)  
もち米 2合  
ホエイ 200ml  
水 40ml  
塩 小さじ 2/10  
さつまいも 1~2本 (300g)  
黒ごま 小さじ 4



①もち米を洗って浸水しておく。



②さつまいもは皮付きで2cmの半月、またはいちょう切りにし、水につけてアク抜きをする。



③米とホエイ、水、塩を加えて混ぜ、さつまいもを表面にのせる。



④炊飯する。



⑤炊き上がり。



⑥器に盛って、黒ごまをかける。

\* 具材を栗や銀杏、きのこに変えてもおいしいです。  
\* ささげの水煮を加えれば赤飯になります。