



ほっこり さつまいもごはん

地域の方から教わった
レシピです

材料

もち米	2合
白米	1合
さつまいも	1本
塩	適量

作り方

さつまいもを1cm角に切り水にさらす
研いだもち米とお米に通常通りの水を入れ
そこにさつまいも・塩を入れて
炊飯スイッチをおす

スイートポテト

材料

さつまいも	300g
市販アイスクリーム	100g
バター	10g

作り方

- ・皮を剥き適当な大きさに切る
- ・耐熱容器に入れて電子レンジ500w 10分
- ・柔らかくなったさつまいもを潰しながら
バターとアイスクリームを入れて混ぜる
- ・形を整えて180℃のオーブンで20分加熱

