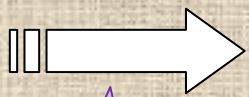


さあ！作ってみよう！！さつまいもごはん

じばさん やさい しよ
地場産の野菜を使用



▲グリーンアップさん「さつまいも」をとけました。



ポイント1 まだらに
かわ皮をむく



ポイント2 水につけて
アクを抜く

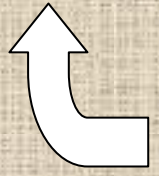


ごま塩を
ふりかけ

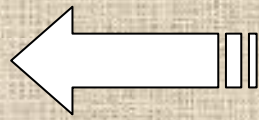
できあがり



ポイント4 ざっくりと
まぜあわせませう。



炊きあがり！



炊飯釜
の上にさつ
まいもを平らに
のせる。

