



さつまいもと青菜の玄米がゆ

調理時間20分

[材料 2人分]

さつまいも	100g
小松菜	1束
玄米	1カップ
塩	小さじ1
水	3カップ
黒ごま	少々

[作り方]

1. さつまいもを適当な大きさの角切りにし、水にさらす。
2. 玄米を水洗いする。
3. 鍋に1と2を入れ、水を加えて弱火で12分炊く。
4. 小松菜をラップで包み、電子レンジで1分加熱したら、水にさらして刻む。
5. 3がやわらかくなったら、4を加え、塩で味を整える。
6. 器に盛り付け、黒ごまをふる。