

～ あき ごちそう 秋のご馳走、さつまいもご飯と玉ねぎが美味しい生姜焼き ～



さつまいもご飯 材料 (2人分)

こめ 米	1カップ
サツマイモ	100g
しお 塩、ごま	てきりょう 適量

しょうが や 生姜焼き (1人分)

しょうが や き ように く 生姜焼き用肉	まい 2枚
たま 玉ねぎ (中)	1/2 個
サラダ油	小さじ1
こむぎこ はくりきこ 小麦粉 (薄力粉)	小さじ1
A {	しょうゆ さけ さとう 醤油 酒 砂糖 各大さじ1
	しょうが すりおろし 小 さじ1
しお 塩、一つまみ	こしょう コショウ 適量

しょうが や き 生姜焼き つく かた 作り方

- 1) 肉に塩、コショウをし、小麦粉をつける。
- 2) フライパンに油を入れ、熱くならないうちに肉を入れる。
中強火にし軽く焦げ目がついたら A を入れる。肉を皿に移す。
- 3) 次に、薄切りにした玉ねぎを炒める。皿に盛り出来上がり。

さつまいもご飯 作り方

さつまいもは 2 cm の角切りにする。洗ったコメ (水加減は 1 カップ) に入れ炊く。炊き上がった後、塩、ごまをふる。