



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で旬を迎えているさつまいも（紅あずま）を使ったレシピをご紹介します。
各御家庭で簡単に作れる料理です。
ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.50 餅入り芋粥

材料（2人分）

さつまいも	40g	水	500ml
洗い米	50g	サラダ油	小さじ1/2
角餅（1cm角切り）	1個	塩	ひとつまみ



<作り方>

- 鍋に水を沸騰させ、洗い米、さつまいも、サラダ油を加え再沸騰したら弱火にし、蓋をして40分加熱する。
- フライパンで餅の全面を香ばしく焼いて加え、大きく混ぜる。



ワンポイントアドバイス



優しいおかゆに、香ばしいお餅と黄色が鮮やかなさつまいもを加えて仕上げました。
そのまま食べても、歯ごたえのあるお漬物などと一緒にいただいてもおいしいです。

