

## りんごとさつまいもの炊き込みご飯



### [材料]

- ・米 3合
- ・りんご 1個
- ・さつまいも 1本
- ・くるみ 50g
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ3
- ・塩 小さじ1/2

### [作り方]

私の推し県産食材はサンふじです🍏🍏

美味しいお米と美味しいりんごを合わせた炊き込みご飯を作りました🌻🌻

りんごはそのまま食べるかスイーツにすることが多いですが、

たまには！と思ってお米と合わせてみました🌻🌻

- ①お米をといで水に浸しておく。
- ②さつまいもは1cm角に切り、くるみはアルミホイルをかぶせトースターで軽く焼く。
- ③りんごを12頭分に縦に切り、皮を厚めに剥いて、実の部分は5mm幅に切る。
- ④皮も5mmくらいに切る。
- ⑤炊飯器にりんごの皮以外の材料をすべて入れ、炊飯器の線まで水を入れ、炊く。
- ⑥炊きあがったらりんごの皮を入れ、少し蒸らす。（皮の色が変わりたくない場合はタベル直前に入れる。）

りんご、さつまいも、くるみの最強コンビです🌻🌻

ケーキなどのスイーツだけでなく、ご飯にも合いますね🌻🍀