

**材料 2人分**

ご飯	220g
水	440cc
さつまいも	100g
ごま塩	少々

調理時間 25分**作り方**

1. さつまいもは1cm角に切り、水にさらします。
2. 鍋にご飯と水を入れて火にかけて、煮立ったら水切りしたさつまいもを入れます。
3. 再び煮立ったら火を弱めて時々かき混ぜて10分煮ます。

**アドバイス**

◎塩気のない粥なので、お漬物など添えて下さい。さつまいもは、皮つきで煮ることで芋の煮くずれを防ぐことができます。