



さつま芋とひじきのターメリックご飯

【材料（4人分）】

- ・米 2合
- ・さつま芋 120g
- ・ひじき（乾燥）5g
- ・酒 大さじ1
- ・水 385ml
- ・塩 小さじ1/2
- ・糸島ゴールデンウコン
小さじ1と1/2

ウコンのご購入はこちら



【作り方】

1. 米を研いでザルにあげておく。
乾燥ひじきは水またはぬるま湯で戻しておく。
2. さつま芋は、皮ごと1cmの角切りにし、さっと水で流しておく。
3. 炊飯器に米と酒を入れ、水を2合の目盛りまで注ぐ。塩・ゴールデンウコンを加えて混ぜる。
4. ひじきを水ですすいで水気を切り、3の上に乗せる。さらにさつま芋を乗せて、炊飯する。
5. 炊けたら混ぜて、茶碗に盛る。

レシピ提供：薬膳悠々

