

(献立名)

たこめし

<材料> (4人分)

・米	240g	・ゆでたこ	80g	
A {	・酒	小さじ1	・にんじん	20g
	・濃口醤油	大さじ1	・油あげ	15g
	・上白糖	小さじ1	・干しいたけ	2g
	・塩	小さじ1/3	・枝豆(むき実)	20g
	・水(干しいたけの戻し汁を含む)	310cc		

<作り方>

- ① 米はといで、ざるにうちあげておく。
- ② 干しいたけは、戻して千切りにする。もどし汁はとっておく。
- ③ 具材をきる。(たこ：1~2cm にんじん：千切り 油揚げ：油抜きをして千切り)
- ④ 炊飯器に①の米と調味料Aをあわせて水を入れる。②と③の具材を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったごはんにゆでておいた枝豆をちらして出来上がり。



<ポイント>

- ◎おにぎりにすると手軽に食べられるので、朝ごはんや習い事の前の食事にもおすすめです。
- ◎たこは分量より多めに入れてもいいです。その場合は分量の水よりやや減らします。