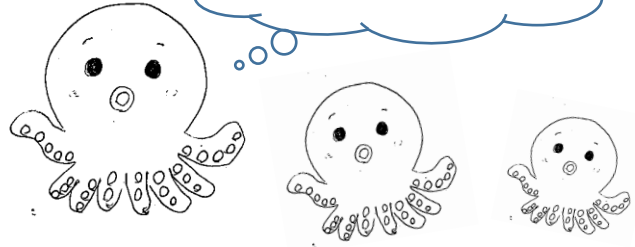




♪ たこめし ♪

うみたっぷり
炊き込みごはんだよ！



<材料> (4人分)

米	……	2合	B	だし汁	……	1・2/3カップ	
たこ	……	80g		淡口醤油	……	大さじ2	
A	砂糖	……		1g	砂糖	……	1g
	酒	……		小さじ1	塩	……	1g
	淡口醤油	……		大さじ1/2	みりん	……	大さじ1
油揚げ	……	20g		酒	……	大さじ1	
にんじん	……	60g					
ごぼう	……	30g					
酢	……	小さじ1					

<作り方>

- ① 米を洗い、ザルにあけておく。
- ② たこはひと口大に切り、Aにつけておく。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをして細切りにする。
にんじん、ごぼうは干切りにし、ごぼうは切った後、酢水につけておく。
- ④ 炊飯器に米、たこ、油揚げ、にんじん、ごぼう、Bを入れ炊く。
※使用するだし汁は、こんぶだしがおすすめです！