

《主食》 たこめし



コリコリした歯ごたえのたこと、煮汁が染み込んだごはんがよく合います。

▶材料（4人分）

米	1.5合
★しょうゆ	小さじ2
★酒	小さじ1と1/2
ゆでだこ	100g
にんじん	1/3本
根しょうが	小1/2片
小松菜	1/3束
●しょうゆ	小さじ2
●酒	小さじ1と1/2
●みりん	小さじ1

▶作り方

- ① 米をとぎ、炊飯器の1.5合の目盛りに合わせて水を入れ、★を加えて炊く。
- ② ゆでだこをたべやすい厚さに切り、さっとゆでる。（※煮るとたこは小さくなります。）
- ③ にんじんはいちょう切りにして、さっとゆでる。
- ④ 根しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ 小松菜をゆでて、みじん切りにする。
- ⑥ ●を煮立て、ゆでだこ、にんじん、根しょうがを入れてやわらかくなるまで煮込む。
- ⑦ 炊きあがったごはん⑥を混ぜ、最後に⑤の小松菜も混ぜる。