

レシピ

◎ タコ飯

(材料 4人分)

ゆでダコ	…150g	酒	…小さじ1	} A
山菜の水煮、人参、ごぼう	…150g (タコと同じ量)	濃口しょうゆ	…大さじ3	
米	…3カップ	薄口しょうゆ	…大さじ1	
もち米	…1/3カップ	砂糖	…小さじ2	
水	…3カップ	旨味調味料	…少々	

(作り方)

- ① 米ともち米は炊く30分から1時間前に洗い、ざるにあげておく。山菜の水煮は熱湯をかけ、水切りをしておく。ゴボウは皮をタワシでこすり洗いし、ささがきにし水にさらし、水気を切る。人参は細切りにする。



- ② ゆでダコを一口サイズに切る。

②



- ③ 切った具材を用意する。

③



- ④ 炊飯器に洗った米と水、タコとAに具をのせてひと混ぜし普通に炊く。

④



- ⑤ 炊き上がったら、15分程度蒸らし、さっくり混ぜて器に盛る。

⑤

