

たこめし

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方
精白米 A { 淡口しょうゆ 酒 たこ ごぼう 人参 油揚げ B { 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 酒	2合 大さじ1 小さじ1 80 60 30 20 小さじ2 大さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1	① 洗米した米とAを入れて、ごはんを炊く。 ② たこは小さく切り、熱湯でさっとゆがく。 ③ ごぼうはささがき、人参は細切り、油揚げは短冊切りにする。 ④ ②と③をBの調味料で炒め煮にする。 ⑤ 炊きあがったごはん④を入れて混ぜ合わせる。 ※ 調味料は加減してください。 <div data-bbox="847 667 1362 792" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 給食では、明石だこを使って作ります！ お米と一緒に具材を炊きこんでもおいしいです。 </div> <div data-bbox="715 808 903 987" style="text-align: center;">  </div>