

たこめし

1人分 エネルギー：362kcal、たんぱく質：14.4g、食塩相当量：1.4g

材料名	1人分	6人分	切り方など
米・精白米	80 g	480g (3.2合)	たこの煮汁も加えて、ごはんを炊く
たこの煮汁	-	(内釜の目盛どおり)	
昆布	0.2 g	2.5cm角	だし用
かつおパック	-	3g (1パック)	
塩	0.1 g	0.6g (小さじ1/10)	開封前にもんで細かくしてもよい
清酒	0.2 g	1.0g (小さじ1/5)	
ごぼう	12 g	72g (1/2本弱)	ささがき
にんじん	12 g	72g (1/2本)	
干しいたけ	0.8 g	4.8g	せん切り
油揚げ	8 g	48g (2枚)	せん切り
さとう	1.6 g	9.6g (大さじ1)	
うすくちしょうゆ	3.2 g	19.2g (大さじ1)	
しょうゆ	4.0 g	24g (大さじ1.5)	
みりん	2.4 g	14.4g (大さじ1弱)	
しょうが汁	0.2 g	1.4g	または、せん切り
まだこ(ゆで)	30 g	180g	1cm角
小松菜	8 g	48g (1~2束)	下ゆでしておく。1cm幅で切る

<作り方>

だし汁、調味料で、ごぼう、にんじん、干しいたけ、油揚げを煮る。
たこを加えてさっと煮て、火を止める。
粗熱がとれたら、煮汁と具を分ける。

炊飯する。洗った米に、たこの煮汁、昆布、かつおパック、調味料を入れる。
内釜の目盛まで水を加えて、炊く。

炊けたら、の具と、茹でた小松菜をのせて、蒸らす。

混ぜて、盛り付ける。

