

たこめし



【材 料】	4人分
米	2合
だし汁	280 ml (顆粒和風だし 小さじ1)
たこす切り	100g
人参	40g 千切り
油揚げ	60g 短冊
薄口醤油	25g
(なければ濃口醤油でもよいです)	
酒	8g 大さじ1/2強
本みりん	8g 大さじ1/2
塩	1.5g 小さじ1/4
(濃口醤油の場合は2g 小さじ1/3)	

★給食ではうす削り節でだしを取ります

【作り方】

- ① 貝をだし汁、調味料で煮る。
- ② 煮た貝と煮汁を分ける。
- ③ 煮汁でご飯を炊く。
- ④ 煮た貝を戻して蒸らす。

