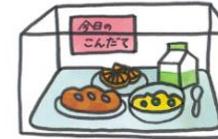


< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名：タコめし(318kcal)



材料(4人分)

| | | |
|---|--------------|------------|
| 米 | ・・・4人分(300g) | |
| A | ┌ うすくちしょうゆ | ・・・小さじ2杯 |
| | └ 酒 | ・・・小さじ1杯 |
| | ゆでダコ | ・・・120g |
| B | ┌ さとう | ・・・小さじ1/2杯 |
| | └ しょうゆ | ・・・小さじ1杯 |
| | みりん | ・・・子さじ1杯 |
| | えだ豆 | ・・・適宜 |

作り方

- 1 洗った米とAの調味料を炊飯器に入れ、通常の水加減をして炊飯する。
- 2 ゆでダコは食べやすく切り切って小鍋に入れ、水50ccにBの調味料を加えたものでうす味をつける。
- 3 えだ豆は塩ゆでにして実を取り出しておく。
- 4 炊きあがったご飯にタコと煮汁を混ぜ込み、彩りにえだ豆を散らして完成！

給食では味をつけたタコを後混ぜにしますが
家庭では初めから一緒に炊飯してもOKです！