



おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

たこめし



給食では、ごはんと具を別に作りますが、全ての材料を炊飯器に入れて炊き込むと簡単に作ることができます。



材料(1人分)

米	60g
もち米	6g
しょうゆ	2g
みりん	2g
たこ	15g
ごぼう	10g
にんじん	8g
うすくちしょうゆ	1g
酒	1g
みりん	1g
塩	0.3g
油	適量

- 作り方**
- ① たこは薄切りにし、ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんはせん切りにする。
 - ② 米ともち米は、洗って30分程度水に浸しておく。しょうゆ・みりんを入れて分量通りの水加減でごはんを炊く。
 - ③ 油でごぼう・にんじんを炒め、たこと調味料を入れて煮る。
 - ④ 煮汁が少なくなるまで煮たら、炊き上がったごはんに混ぜてできあがり。

