

タコ飯



材 料 (4 人 分)	米	3合
	マダコ	200g
	しょう油	30cc
	みりん	30cc
	酒	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	砂糖	少々

- 作
り
方
- (1) 生ダコを使う場合は、サッとゆでこぼしてからしょう油、みりん、酒で下煮し、煮汁を調味料として使う。タコは1cm角程度に切っておく。
 - (2) 米は炊く30分前にとぎ、ざるに上げて水気を切る。
 - (3) 炊飯器に米と煮汁を合わせ、煮だこを入れて炊く。

一
口
メ
モ

- ・ 煮ダコは、調味料を入れて、米を炊いた後、混ぜ合わせても構わない。