

たこめし

たこの旨味を存分に味わえる満足ごはん。下ごしらえして炊くだけの簡単調理。

調理時間

10分

(米を炊く
時間を除く)

1人当り

426kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (1人分)

- | | | | |
|----------|------|---------|--------|
| ・米 | 2合 | ・だし | 約400ml |
| ・たこ(ボイル) | 200g | ・酒 | 大さじ1 |
| ・油揚げ | 1枚 | ・薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| ・生姜 | 1かけ | ・長ねぎ | 適量 |

●作り方

- ① 米は研いで浸水させておく。
- ② たこは薄切りにする。生姜は千切りにし、油揚げは熱湯にかけて油抜きをしてみじん切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ③ 米はざるで水を切り炊飯器に入れて、目盛りを目安にだしを入れ、酒、薄口しょうゆを加えてざっと混ぜる。
- ④ たこ、油揚げ、生姜を上に乗せて通常通り炊く。
- ⑤ 炊きあがったら全体を混ぜ、万能ねぎをたっぷりのせる。

POINT!

炊飯器にたこなどの具材をのせて炊く。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る