

# たこ飯



## ■ 説明

平成24年度学校給食料理教室より  
(写真は料理教室の献立です)

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・精白米.....62g
- ・県産たこスライス....25g
- ・枝豆むき身.....10g
- ・干しひじき.....1.2g
- ・切り干し大根.....1.2g
- ・油.....1g
- ・薄口醤油.....2g
- ・濃口醤油.....2g
- ・清酒.....2g
- ・砂糖.....1.5g

## ■ 手順

1.  
ひじき、切り干し大根は水で戻し、水気を切る。
2.  
油を入れたフライパンでタコと①を炒め、調味料を入れて炒める。
3.  
②で出た、だし汁をお米を炊く水の中に入れて炊く。  
(炊く時はだし汁のみ加え、具は入れない)
4.  
枝豆むき身は別茹でしておく。
5.  
炊きあがったごはんの上に具をのせ、10分くらい蒸らす。  
混ぜる時に枝豆を入れる。