



Fresh Seafood! たこめし

Tako

～たこ～

たこの旨みを存分に味わえる満足ごはん。
下ごしらえして炊飯器におまかせの
簡単調理。



調理時間

10分

(米を炊く時間を除く)

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

Fresh Seafood! たこめし

426 kcal(1人分)

調理時間 10分(米を炊く時間を除く)

材料(2~3人前)

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



作りかた

1. 米は研いで浸水させておく。
2. たこは薄切りにする。しょうがは千切りにし、油揚げは熱湯を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. 米はざるで水をきり炊飯器に入れて、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、しょうがを上のにのせて通常通り炊く。
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。

料理 料理研究家 荒木典子

©東信水産株式会社