

# おいしい学校給食 ~人気メニューのご紹介~

## たこめし

### 材料(4人分)

米	3合
たこ	100g
油揚げ	1枚
人参	5cm
ごぼう	1/2本
乾しいたけ	1枚

砂糖	小さじ1
薄口醤油	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1
だしの素	小さじ1/2

### 作り方

#### 1. 下ごしらえ

- ・たこ.....食べやすい大きさにきっておく
- ・人参.....いちょう切り
- ・油揚げ.....縦半分に切って薄くスライス
- ・ごぼう.....ささがき、あく抜き
- ・乾しいたけは水に戻しスライス
- ・米は洗ってザルにあける

#### 2. 炊飯釜に米を入れ、しいたけの戻し汁と調味料を加え 3合のラインまで水を入れる。

軽く混ぜる。

切った具を上に乗せ、混ぜないでそのまま炊く。混ぜるとお米に芯が残る場合があります。

(かために炊く場合は水をラインより下にして下さい。)

