

たこメシあがれ

エネルギー (1人前あたり)

354 kcal

【材料 2人分】

- | | |
|---------|------|
| ・ 米 | 1合 |
| ・ タコ足 | 160g |
| ・ ニンジン | 30g |
| ・ 生シイタケ | 30g |
| ・ シメジ | 20g |
| ・ しらたき | 60g |
| ・ ショウガ | 10g |



味噌タレ

- | | |
|--------|------|
| ・ めんつゆ | 大さじ1 |
| ・ だしの素 | 少々 |
| ・ 酒 | 小さじ2 |
| ・ 水 | 60ml |
| ・ 昆布 | 適量 |

仕上げ

- | | |
|-------|------|
| ・ ネギ | お好みで |
| ・ 白ゴマ | お好みで |

たこメシあがれ

- ① お米をといで、30分ほど水につけておく。
- ② タコ足をひと口大に切る。



- ③ ニンジン・シイタケ・ショウガ・しらたきを千切り、シメジは小さな房に分ける。



たこメシあがれ

④ 鍋に切り分けた③を入れ、めんつゆ・だしの素・酒・水を加えて煮込む。



野菜がしんなりしたらひと口大に切ったタコ足を入れて煮込む。

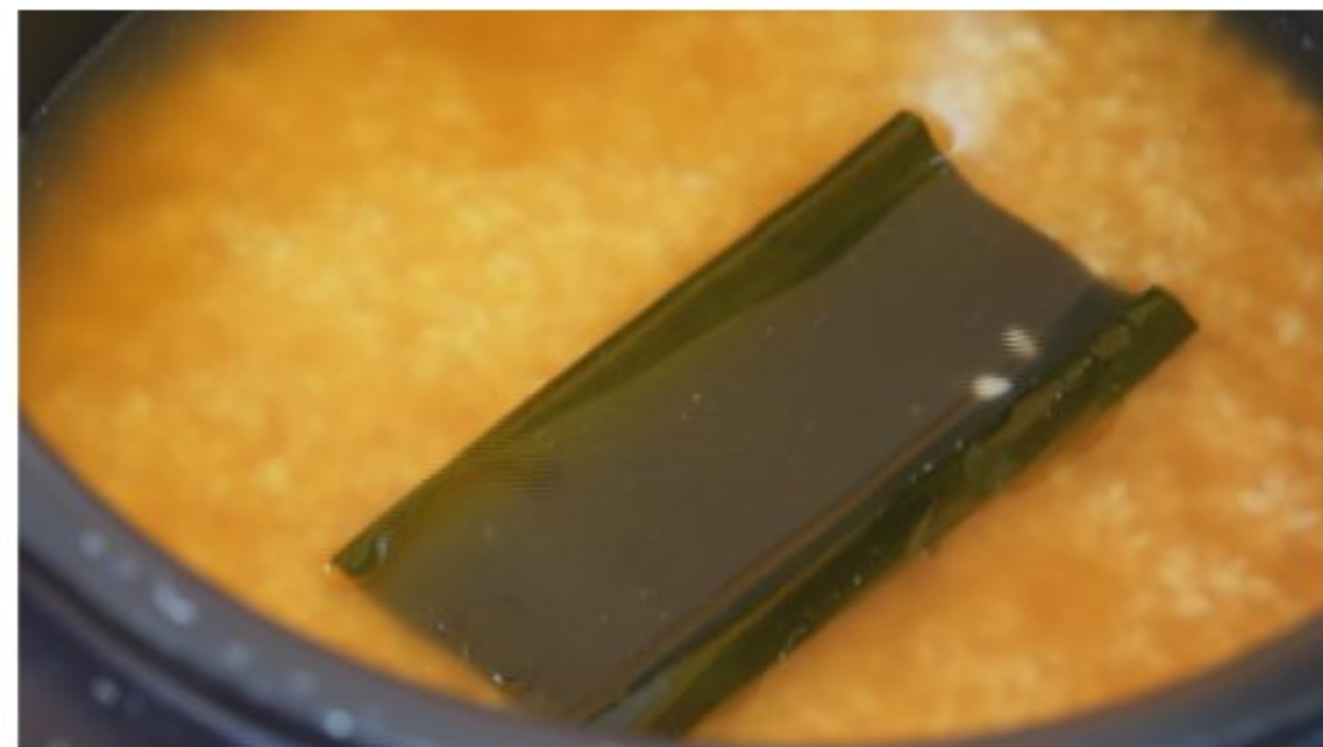


たこメシあがれ

⑤ しっかり水を切ったお米と④の汁だけを炊飯器に入れ、炊飯器の目盛り（1合）通りに水を加え、お米と汁をかき混ぜる。



⑥ 昆布を入れて、炊飯器のスイッチを入れる。



たこメシあがれ

- ⑦ 炊きあがったら昆布を取り出す。
④で煮込んだ具と、小口切りにしたネギを入れて混ぜ合わせる。



- ⑧ 茶碗に盛り付けて、白ごまをふって完成。

