

## 【 蛸 め し 】



### 材料

|      |          |
|------|----------|
| タコ   | ご飯の量の約3割 |
| 米    | 好みの量     |
| ダシ   | 1 2      |
| 酒    | 2        |
| しょう油 | 1        |
| みりん  | 1        |
| 生姜   | 適量       |

### 作り方

ダシ 1 2 : 酒 2 : しょう油 1 : みりん 1 をあわせてひと煮立ちさせ冷ます  
(米の 1 . 1 倍)

生姜をみじん切りにする

タコの足を薄く切る(ご飯の量の約3倍)

洗い米に生姜、冷ました のだしを加える

切ったタコをちらし炊飯器で炊く

炊き上がった後約5分くらい蒸した後、タコを混ぜながらご飯をほぐす。

お好みで三つ葉など入れても美味しく召し上がれます

### おまけ

タコをいっぱい入れると赤飯に入れるごとにご飯がピンク色に(^^)

ご飯に対して3割くらいタコを入れるとどこを食べても

タコが入ったとても食べ応えのあるおいしい蛸めしのできあがりです♪