



創作料理

仙台麩入りタコめし



【材料】4人分	分量
仙台麩（1.5cm幅のいちよう切り）	小1本
ゆでタコ足（一口大に切る）	2～3本
米	3合
昆布	2枚
黒ゴマ	適量
新しょうが（千切り）	1片
きざみねぎ	適量
◆調味料◆	
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1

【調理方法】

1. タコは小さめの一口大に切り、塩水で洗って水気を切る。
2. 鍋に調味料と仙台麩、タコを入れてさっと煮て、具と汁煮分ける。
3. 炊飯器に、洗った米と2)の汁を加え、3合の目盛まで水をくわえる。
2)の具と昆布を加えて炊飯器のスイッチをおす。
4. 炊きあがったら昆布を取り出し、しょうがの千切り、黒ゴマをちらして全体を混ぜ合わせる。器に盛ってきざみネギを散らす。