2/3ホテルパンタイプ

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

# たこめし

合計加熱調理時間　約 30 分

［1人分：373kcal／ 食塩相当量：1.7 g］

**かんたん手順で出来上がり！歯ごたえのあるモチモチのタコと、しょうがの香りが食欲をそそります。**

## 材料（10人分）

| | |
|---|---|
| ＜材料a＞ | |
| 米 | 800g |
| だし汁 | 800g |
| しょうゆ | 70g |
| 酒 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 茹でダコ（幅1cmの輪切り） | 700g |
| ショウガ（千切り） | 30g |
| 三つ葉（刻む） | 適量 |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分　量

10人分

## 設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 | 風量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | コンビ | 100% | 30分 | 150℃ | ー |

## 下ごしらえ

・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に＜材料a＞を入れ、茹でダコ、ショウガをのせてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。
3. 器に盛り、三つ葉を散らす。

**調理ポイント**

◆米の水切り加減で炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、注意すること。
◆作り方1で具をのせた後は、かき混ぜないこと。

Copyright (C) 2025 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.