たこめし

スチームモード ホットエアモード コンビモード

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>	
*	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

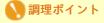
設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	30分	150°C	_

### 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.