

～ たこ飯 ～



〈材料〉3合分(5人分)

米	3合
ゆでだこ	150g
しょうが	25g
だし汁	540cc
塩	小さじ2/3
薄口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
枝豆(茹)	適量

調味料

〈作り方〉

- ① 米は洗って30分ほど浸水させ。ざるにあげて水を切る。
- ② たこは5mm厚さの薄切り、しょうがはよく洗って皮付きのまま干切りにする。
- ③ 炊飯器に①とだし汁、調味料を入れて軽く混ぜ、②を加え普通に炊く。
- ④ 炊きあがったら全体をさっくり混ぜ、お茶碗に盛り、枝豆を散らす。

※茹でだこの塩分やお好みで塩の量を調節してください。

※米の種類や炊き方でだしの量も調整してください。

～ 冬瓜汁 ～



〈材料〉4人分

冬瓜(正味)	300g
干しえび	2g
干椎茸	4g
針生姜	1かけ
だし汁	500cc
塩	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
固形チキンブイヨン	1/2個
片栗粉	小さじ1

調味料

〈作り方〉

- ① 冬瓜は食べやすい大きさにカットする(4cm幅、2cm厚さぐらい)。
- ② 干椎茸はぬるま湯でもどし、適当な厚さにスライスする。
- ③ 鍋にだし汁、固形チキンブイヨンを入れ、沸騰したら、①、②、調味料、干しえび、針生姜を入れ、あくをとりながら冬瓜が柔らかくなるまで煮て味を整える。
- ④ 汁を沸騰させたところに、水溶性片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)を混ぜながら少しずつ入れる。再度沸騰したら弱火にして1分程度混ぜながら加熱し、とろみがついたら火を止める。

※ 刻みネギやオクラ、モロヘイヤ等を最後にちらしてもよい。

～ 8月の献立例 ～



- たこ飯
- 冷奴 しょうゆ麴がけ
- 冬瓜汁
- 糠漬け
- 梨