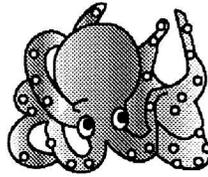


たこめし

材料名	4人分	目安	作り方
しょうゆごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ にんじん…せん切り ごぼう…ささがきにし、水につける みつ葉…2～3cmに切る たこ…一口大に切って酒をふる 油揚げ…湯通しをして、短冊切り ②〔内の調味料を煮たててごぼう、 にんじん、油揚げを入れて煮、火が 通ったら、たこを入れて煮る。 ③しょうゆごはんの上に②をのせ、みつ葉を 天盛りにする。
ゆでだこ	240g		
酒	15g	大さじ1	
油揚げ	20g	1枚	
にんじん	60g	中1/3本	
ごぼう	40g	中1/5本	
みつ葉	15g	1株	
しょうゆ	24g	大さじ1・1/3	
さとう	6g	小さじ2	
酒	8g	大さじ1/2	
だし汁	40g	1/5カップ	
*しょうゆごはん		茶碗4杯	
米	320g	2合	
しょうゆ	9g	大さじ1/2	
塩	2g	小さじ1/3	
みりん	2g	小さじ1/3	
水	380g		



柳川風どんぶり

材料名	4人分	目安	作り方
ごはん	700g	茶碗4杯	①下ごしらえ だし昆布とかつおぶしでだしをとる にんじん…せん切り ごぼう…ささがきにし、水につける ねぎ…2～3cmに切る ②だし汁を煮たて、牛肉を入れて煮、 野菜を入れて煮る。火が通ったら、 調味する。 ③卵を割りほぐし②に流し入れ、ねぎを 入れる。 ④ごはんの上に③をかける。
牛肉(薄切り)	150g		
鶏卵	200g	大4個	
たまねぎ	60g	中1/3個	
ごぼう	60g	中1/3本	
にんじん	30g	中1/6本	
ねぎ	50g	2本	
だし昆布	3g		
かつおぶし	1.5g		
しょうゆ	48g	大さじ2・2/3	
さとう	18g	大さじ2	
酒	15g	大さじ1	
みりん	18g	大さじ1	
水	500g	2・1/2カップ	