

料理名	トマトたこめし
------------	----------------

材 料	チーム名	会津野菜シスターガールズ
	①トマト	中2個
	②米	2合
	③パプリカ(粉状のもの)	適量
	④たこの足	150g
	⑤鳥ガラスープの素	大さじ2
	⑥粉パセリ	少々

調 理 方 法	<p>※調理方法を詳しく記入して下さい。 (例)①トマト(100グラム)を1センチ角に切ります。 ②オーブンを180度に予熱しておきます。</p>
	①トマトは皮をむき、適当な大きさ(1cmくらい)に切ります。
	②米を研ぎ、普段の水加減よりちょっと少なめにします。
	③大さじ2の鳥ガラスープの素を入れます。
	④①のトマトを入れてちょうど2合分くらいの水加減にします。
	⑤ぶつ切りに切ったたこを入れます。
	⑥パプリカをふりかけ、混ぜて炊きます。
	⑦炊き上がったら茶碗によそい、粉パセリをふってできあがり！