

玄米タコライス

本社から来る材料	1人分	用意・発注する材料	1人分
玄米	15g	ごはん(混ぜ込み版)	140g
サフランライスの素	5g	お米(炊飯版)	75g
		水(炊飯版)	お米+玄米 の重さの 通常水分量
		油(炊飯用)	2g
タコライス	78g		
洗いごぼう	25g		
下味用たれ	9.1g		
トマト	1/10 個		
玉ねぎ	10g		
手作りマリネ酢	3.1g		
ソイフルボール	2 個		
マメマージュ	10g		
ブロッコリースプラウト	1/20 パック	パセリ粉	



<作り方>

ごはんを炊く

- ① 【お米+玄米の量】・水(いつも炊いている水の倍率)を計量し、
30分~1時間ほど浸漬する
- ②①にサフランライスの素・油を加え、軽く混ぜ炊飯する
- ③炊き上がり後、15分ほど蒸らしてから具材をよく混ぜる

ごはんを作る(混ぜ込み版)

- ①たっぷりの水を沸かし、玄米を加え20分程度柔らかくなるまで茹でて
水気を切っておく
- ②①茹でた玄米と温かいご飯と・サフランライスの素を加えよく混ぜ合わせておく
※サフランライスの素は少量の水で溶かしておくとうまみやすいです

<トッピングの準備>

- ④タコライスは、湯煎しておく
- ⑥鍋等に油をしき、洗いごぼうを炒め、下味のたれを加え炒めておく
- ⑦トマトは洗って1cm角程度のサイコロにし、玉ねぎ・マリネ酢を和え提供まで冷蔵庫で冷やしておく
- ⑧ソイフルボールは素揚げしておく
- ⑨ブロッコリースプラウトは、洗って根を落としておく

<盛り付け・提供>

- ⑩タコライスにごぼう炒めを加え混ぜ合わせておく
- ⑪写真を参考にブロッコリースプラウト・トマトマリネを盛り付ける
- ⑫中央にサフランライス・その上にタコライスを乗せる
- ⑬ソイフルボールを盛り、その上または横にマメマーージュを乗せる
- ⑭全体にパセリ粉をかけ提供する

