

たこ飯

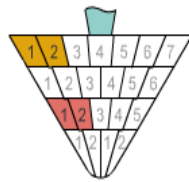
材 料 (4人分)

お米	3合(約 150g)
ゆでタコ	250g
昆布	10cm角(約 10g)
みりん	大さじ2と1/2
しょう油	大さじ2と1/2
しょうが汁	大さじ2/3
片栗粉	大さじ3強
きぬさや	少々



(一人分の栄養価)

エネルギー	500kcal
たんぱく質	21.4g
脂質	1.5g
炭水化物	93.4g
食塩相当	2.0g



ワンポイント

タコは茹でてあるので、煮る時は、さっと煮る程度にすると、硬くならず美味しく食べられます



作 り 方

- ① お米は、洗ってザルにあげ、30分ほど置いておく。
昆布は乾いた布でざっと拭き、数ヶ所に切り込みを入れておく。
タコは1cm位の厚さに削ぎ切る。
- ② しょう油、みりんを煮たてたのち、タコをさっと煮る。
- ③ ②の煮汁とお米の分量の水と昆布を加えて、炊く。
- ④ きぬさやは、細切りにして、茹でておく。
- ⑤ 炊きあがったご飯から昆布を取り、②の煮タコとしょうが汁を加えてまぜる。
- ⑥ ご飯の上にきぬさやの細切りを散らす。