

☆たこ飯☆

【分量（4人分）】

米	300g（2合）
たこ（ゆで）	80g
にんじん	40g（1/2本）
枝豆	25g
油揚げ	20g（1枚）
しょうが（すりおろし） チューブでもよい	4g（小さじ1）
しょうゆ	18g（大さじ1）
酒	10g（小さじ2）
本みりん	10g（小さじ2弱）
和風だしの素	2g（小さじ1弱）

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① たこを 1.5cm 角の大きさに切る。
- ② にんじんは、ささがきにする。
- ③ えだまめは、ゆでてさやからはずしておく。
- ④ 油揚げは、油抜きをして、短冊切りにする。
- ⑤ 米を洗い、炊飯器に入れる。
- ⑥ ★調味料を入れ、米の量に合わせて水を入れる。（★調味料と水を合わせて2合分の目盛りになるようにする。）
- ⑦ 具材を入れ、炊く。
- ⑧ 炊けたら、軽く混ぜる。

たこ飯は、愛知県の郷土料理です。漁師が捕ったたこを船の上でお米と一緒に炊き込んだ漁師飯だといわれています。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 335kcal
たんぱく質 9.1g
食塩相当量 0.8g

