

たこめし

<材料（2人分）>

- ・ 米 1合
- ・ ゆでたこ 50g
- ・ 生姜 1/5片
- ★ 濃口醤油 小さじ2
- ★ 料理酒 小さじ1/2
- ★ みりん 小さじ1/6
- ★ だし汁 50ml
- ・ ねぎ 適量（お好みで）



.....

<作り方>

- ① お米を研ぎ、30分ほど浸水させておく。
- ② ゆでたこはお好みの大きさにぶつ切りにする。
- ③ 生姜は千切りにする。
- ④ 鍋に②のゆでたこ、③の生姜、★の調味料を入れて煮込む。
火が通ったら具材のみ取り出して、煮汁と分けておく。
- ⑤ 炊飯釜に①のお米と④の煮汁を加え、1合の目盛りまで水を入れて通常炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら、④の具材と混ぜ合わせる。
- ⑦ 器によそい、お好みでねぎをちらして完成。

たこにはアミノ酸の「タウリン」が多く含まれています。肝臓の働きを助けたり、疲労回復にも効果があるとされ、栄養ドリンクなどにも含まれます。



<栄養成分（1人分）>

エネルギー	328kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	0.9g
炭水化物	65.5g
塩分	1.0g