

たこ飯



たこは、子供の年齢に合わせた大きさに切ってね。
最初は小さめの薄切りにして、かむ力がついてきたらブツ切りでもOK。
周南産のたこ飯はおいしいよ!!

材料 2人分

米…1合

たこ…60g

A { しょうゆ…大さじ2/3
酒…小さじ1
みりん…小さじ1/2

作り方

- ①米を洗う。
- ②たこは適当な大きさに切る。
- ③炊飯ジャーに、①、②、A、水を入れて炊く。

★ point

生だこを使うと色がきれいで、うまみがUP☆
生だこは、たっぷりの塩でぬめりをしっかり
取って、熱湯で3分ゆでて使ってね!



周南たこ

一人分 栄養価

- エネルギー 298kcal
- たんぱく質 9.7g
- 脂質 0.9g
- 食塩相当量 0.5g