

# 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