

# たこ飯

## 1人分 (1/2 合分) の栄養価

エネルギー 308kca たんぱく質 8.4g 炭水化物 62.3g 食塩相当量 0.9g

## 材料 (2合分)

米	2合
周南たこ	80g
にんじん	20g
ごぼう	20g
生姜	4g
塩昆布	2g
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

## 作り方

- ① たこは薄切りにする。
- ② にんじんとごぼうは細切りにし、生姜はすりおろす。
- ③ 炊飯器に洗った米を入れ、2合の目盛まで水を入れる。  
さらに②、塩昆布、調味料を加えて炊く。

