

たこ飯

栄養価(1人分)	
エネルギー	358kcal
食塩相当量	1.6g

<2人分>

材料	数量
精白米	160g
生たこ	90g
ごぼう	10g
にんじん	10g
松山あげ	4g
顆粒昆布だし	1.5g(小さじ2/3)
しょうゆ	12g(小さじ2)
みりん	12g(小さじ2)
水	180ml



生たこを使うことでひと味違う仕上がりになるよ!



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」



1 米は炊く30分前に洗い、ざるにあげておく。



2 たこは塩でよくもみ洗いし、ぬめりを取ってから薄切りにする。



3 ごぼうはさがきにし、にんじん、松山あげは長さ3cmの千切りにする。



4 炊飯器に①～③とaを入れて炊く。

5 炊き上がったら10分ほど蒸らし、全体を軽く混ぜてから器に盛り付ける。

ポイント

お好みに陳皮ともみのりをのせる。