

たこめし

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

341kcal
13.8g
1.0g
1.6g



◆材料（4人分）

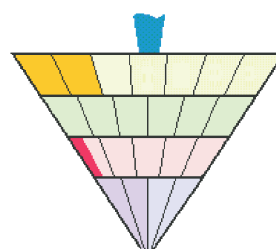
精白米	2合
水	450ml
茹でたこ	150g
にんじん	30g
A	
酒	少々
薄口しょうゆ	大さじ2弱
きざみのり	適量

【作り方】

- 1 茹でたたこはぶつ切りにする。
- 2 にんじんはせん切りにする。
- 3 洗った米に水，①②とAを加え一緒に炊く。
- 4 ③を器に盛り，きざみのりをのせる。

★ひとくちメモ

瀬戸内海で多くとれるたこを使ったたこめしは，色はほんのりと桜色で風味に富み，磯の香りがします。



春

夏

秋

冬