

たこ飯



関西地方では半夏生にタコを食べる習慣がありますが、これは田植えの後の稲の根が、タコのようにしっかり根付いて強く育つようにという願いが込められているそうです。



健康のPoint!

タコは低カロリーで高タンパクな食材で、ビタミンやミネラルなど数多くの栄養素が含まれています。その中でもタウリンというアミノ酸に似た物質には、コレステロールを減らす、心臓や肝臓の機能を高める、高血圧の予防など、さまざまな効果があると言われています。

【材料(4人分)】

米	1.5合
もち米	0.5合
ゆでだこ	150g
生姜	1片
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
枝豆(冷凍むき身)	50g

【栄養量(1人分)】

エネルギー	: 310kcal
たんぱく質	: 12.7g
脂質	: 1.8g
食塩	: 1.8g

【調理のPoint】

Point①

もち米を入れずに米に置き換えてもおいしくできます。

Point②

枝豆は凍ったまま炊き上がりに加えてしばらく置いておくだけでOK。

【作り方】

- ①米ともち米は洗ってざるに30分あげておく。
- ②ゆでだこは、スライスなど食べやすい大きさに切る。生姜は千切りしておく。
- ③炊飯器に①と薄口しょうゆ、酒を加え、2合の目盛りに合わせて水を入れる。
- ④②の具材を入れる。普通に炊飯をする。
- ⑤炊き上がったら枝豆を加え、しばらく蒸らす。