

タコ飯

材 料	分量（4人分）	作 り 方
出汁 （だし汁 500ml） だし昆布 かつお節 米 タコ 生姜 【調味料】 白だし	360ml 1枚 1袋 280 g 160 g 15 g 大1	① だし昆布1枚、かつお節1袋で500mlの出汁を取る。 ② タコは軽くボイルして、スライスしておく。 ③ 生姜は千切りにする。 ④ 米はよく洗ってザルに上げて10～15分水を切り、釜に移して、やや少なめの出汁と、②のタコと③の生姜と白だしを入れて普通に炊く。 < 1 人分の栄養量 > エネルギー 280kcal タンパク質 13.1g 脂質 0.9g 炭水化物 54.8g 塩分 0.9g