

たこ飯

たこの旨味とお出汁が効いた
優しい味わいのたこ飯です。



【材料 (3合分)】

・米	3合	【	・薄口しょうゆ	25g	】
・ゆでタコ	150g		・みりん風調味料	17.5g	
			・料理酒	35g	
			・風味だし	2.5g	

A

栄養価 (1人あたり)

エネルギー315kcal たんぱく質10.2g 脂質0.9g 炭水化物65.0g 塩分1.3g

【作り方】 (※写真は大量調理用です)

①



米を洗い炊飯釜に入れ、3合の目盛りまで水を入れる。約50分程度浸水させておく。

②



Aの調味料を合わせておく。

③



①に②の調味液と、ぶつ切りにしたゆでタコを入れて炊く。

④



炊き上がったらよく混ぜ、盛り付けしたら完成!



調理のポイント

- ✓ 米は浸水させることでふっくらと美味しく炊き上がります。
- ✓ お好みで干切りにした生姜や大葉、小ネギなどをのせても美味しく召し上がることができます。

○ ● ○ 美味しいタコの選び方 ○ ● ○

ゆでタコはきれいな小豆色で弾力・ツヤのある、表面の皮がしっかり付いたものが美味しく新鮮です。表面にぬめりがあったり、足と足の間の皮が剥げてしまったりしているものは避けましょう。タコはオスとメスでも食感が異なると言われています。オスは身が締まってしっかりとした歯応えがあるのに対し、メスは繊維が軟らかく、噛みやすいのが特徴です。ちなみにオスとメスの見分け方として、オスは吸盤の円の大きさがまばらであり、大きい吸盤・小さい吸盤があります。メスは吸盤の円のサイズは小さめで、整然としているのが特徴です。

