



たこの炊き込みご飯²

たこは下煮をせず、炒めるのがポイント

■作り方■

- ① 米は炊く30分前に分量より少なめの水加減で浸しておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りが出てきたら食べやすい大きさに切ったたこを加えさっと炒め、酒、しょうゆ、みりんを加える。
- ③ ①に②を煮汁ごと加え、普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら、よく混ぜ、器に盛り、小口切りした細ねぎを散らす。

かむかむ度
5

食材量 (4人分)

米	2合
ゆでたこ(足)	200g
細ねぎ	2本
しょうが (みじん切り)	1片
にんにく (みじん切り)	1片
ごま油	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

1人分



14.0g	3.6g	1.7g	0.6g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

かむかむちらし³

くるみじゃこの甘みが、
たくあんにぴったり

食材量 (2人分)

ご飯	茶碗2杯(300g)	くるみじゃこ	50g
たくあん	30g	白ごま	5g
青じそ	4枚	すし酢	大さじ2

かむかむ度
4

■作り方■

- ① たくあんは5mm角に切り、青じそはせん切りにする。
- ② ご飯にすし酢を混ぜ、たくあん、くるみじゃこ、白ごまを加え混ぜる。
- ③ ②を皿に盛り、青じそを散らす。



1人分



18.7g	6.4g	1.5g	2.0g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維