

料理名 たこ飯

材料（4人分）

米 2合

タコ（生） 200g

【A】 酒 大さじ1

【A】 みりん 大さじ1

【A】 醤油 大さじ3

しょうが 1かけ

万能ねぎ 適宜

塩分合計 6.9g

カロリー 1301kcal

野菜合計 20g

作り方

- 1 米は洗って30分ほど水に浸してざるに上げておく。
- 2 タコは塩（分量外）をたっぷりとふって、もみ洗いする。出てきたぬめりをしっかりと洗い流し、2cmほどの大きさに切る。
- 3 しょうがは千切りにする。
- 4 炊飯器に1とAを入れて内釜の目盛に合わせて水を加えて混ぜ、2と3をのせて炊き上げる。
- 5 炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせ器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

レシピのアレンジ

彩り良く仕上げるため、人参を加えても良い。万能ねぎの代わりに、木の芽や青のりをあしらっても良い／生のタコは、一度冷凍庫で凍らせてから調理すると、ぬめりも取れ、柔らかくなる。