

## ❀たこめし

\*1人分の栄養価\*

エネルギー	334kcal
食物繊維	9.1g
塩分	1.6g



《材料…4人分》				
ごはん	茶碗4杯分	干しいたけ（戻し汁使用）	4g	
たこ	80g	さやいんげん	2~3本	
しょうが	少量	A {	砂糖	大さじ1/2
にんじん	中1/5本		しょうゆ	大さじ1/2
玉ねぎ	中1/3個		みりん	小さじ1/2
油揚げ	1/2枚		塩	小さじ1弱

### 《作り方》

- ① しょうがはみじん切り、にんじんは小さめのいちょう切り、玉ねぎはあらみじん切りにする。
- ② 油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ③ 干しいたけはゴミを取り除き、洗って戻し、干切りにする。（戻し汁使用）
- ④ たこは小さめのぶつ切りにし、流水で洗う。
- ⑤ さやいんげんは下茹でし、小口切りにする。
- ⑥ 鍋にAの調味料、干しいたけの戻し汁、①を加えて煮る。
- ⑦ ②③を加えて煮る。
- ⑧ ④を加える。※たこに火が通るまで煮る。
- ⑨ ⑤を加えて、ひと煮立ちさせ具を仕上げる。
- ⑩ 温かいごはんと⑨を混ぜ合わせ、蒸らしたら出来上がり♪



## ❀一口メモ❀

●みなさんは、ひたちなか市が「たこの加工日本一」ということを知っていますか？那珂湊地区にはたこを加工する工場がたくさんあり、多くのひとがたこの加工工場に働いています。アフリカから輸入された冷凍だこを蒸しただこ、酢だこ、味付けたこなどに加工し、日本全国に出荷しています。ひたちなか市では、「みなとの多幸めし」を作ったり、たこにまつわるイベントを行うなどして、「たこの加工日本一」をPRしています。給食の「たこめし」のたこは那珂湊漁港で水揚げされたミスダコを使っています。みなさんもたこを食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。