



みなと ぜいたく
湊の贅沢たこめし

市誕生
30周年

記

念

献

立

【材料】(4人分)

- ・ごはん 2合分(660g)
- ・たこ(刺身用) 120g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・冷凍枝豆 20粒
- ・しらたき 30g
- ・にんじん 1/4本(40g)
- ・たまねぎ 1/4個(40g)
- ・おろししょうが 1g(チューブ…約3cm)
- ・サラダ油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1と1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ★・みりん 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・水 大さじ3

〈1人あたり〉
エネルギー 346 kcal
食塩相当量 1.1 g

たこは煮すぎると硬くなってしまうため、短時間で煮るのがポイントです。

さつまいものスタミナサラダ



【材料】(4人分)

- ・サラダチキン 40g
- ・さつまいも 1/4本(60g)
- ・小松菜 2株(60g)
- ・キャベツ 葉1枚(60g)
- ・にんじん 1/6本(20g)
- ・おろしにんにく 2g(チューブ…約4cm)
- ・おろししょうが 1g(チューブ…約3cm)
- ☆・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・みりん 小さじ1/3
- ・サラダ油 小さじ2

ツナでもおいしく作れます！

〈1人あたり〉
エネルギー 61 kcal
食塩相当量 0.3 g

さつまいもの甘みが香味の効いたドレッシングによくマッチ！野菜もモリモリ食べられます♪

【つくり方】

- ①たこは小さめのぶつ切りに、にんじんは小さめのいちょう切り、たまねぎは粗みじん切りにする。
- ②しらたきはアク抜きをし、1.5cm幅に切る。
- ③油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ④鍋に油を熱し、しょうがを入れる。香りが出たら、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤たまねぎがしんなりしてきたら、油揚げとしらたきを加え、調味料(★)で煮合わせる。たこと枝豆を加え、全体に味がなじんだら火を止める。
- ⑥ごはんを⑤の具を混ぜ合わせる。

【つくり方】

- ①サラダチキンをほぐす。
- ②さつまいもは1cmの角切りにし、水にさらす。小松菜は3cm幅に、キャベツは短冊切りに、にんじんはせん切りにする。
- ③さつまいもをゆで、火が通ったらざるにあけておく。
- ④小松菜、キャベツ、にんじんをゆで、冷ます。(電子レンジで加熱する場合は、耐熱容器に入れて500Wで2分加熱する。)
- ⑤調味料(☆)を小さめの耐熱容器に入れてよく混ぜ合わせ、電子レンジで500Wで30秒加熱し、冷ます。
- ⑥さつまいもと野菜、サラダチキンを⑤のドレッシングであえる。