

# 2024 美活食 ~ 温活 ~

## 「 たこ飯 」

1



### 栄養価 (1食当たり)

エネルギー	321kcal
炭水化物	62.5 g
たんぱく質	15.3 g
脂質	1.1 g
塩分	1.6 g

帯広大谷短期大学地域共生学科食と栄養コース2年生

永田和也さん、佐藤志乃さんが考案しました。

監修: 佐藤 未来先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

十勝・広尾町でも水揚げされるたこ。疲労回復効果のあるタウリンが100g中、520mgも含まれています。また、たこに多く含まれるたんぱく質は食事後の身体を温めてくれます。さらに生姜や人参と合わせることで身体を温める効果が期待できます。寒い日を元気に過ごせるようなレシピにしました。

### 材料と作り方 (2人分)

材 料	
白米	1合
だし汁	1合分
ゆでたこ	80g
人参	30g
ねぎ	40g
生姜	1かけ
醤油	大さじ1
料理酒	小さじ1
【飾り用】	お好みで

321kcal



### 作り方

- ① 白米を研ぎ、浸水 (30分) する。
- ② かつお節でだし汁をとる。
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ たこは5cm程度にぶつ切りする。
- ⑤ ねぎは筒切りは炊飯用、千切りは炊き上がりを使う。
- ⑥ 白米と具材、調味料を炊飯器に入れ、炊飯する。
- ⑦ 茶碗に盛り付け、白髪ねぎを飾る。

