



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 半夏生にはたこを食べよう! たこと生姜の炊き込みご飯



| 一人あたりのエネルギー | 食塩相当量 | 調理時間                            |
|-------------|-------|---------------------------------|
| 325kcal     | 1.5g  | 約10分<br><small>※炊飯時間は除く</small> |

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

たこ(ボイル).....150g  
米.....2合  
生姜.....15g  
しょうゆ.....大さじ2  
A みりん.....大さじ2  
酒.....大さじ1  
きざみねぎ.....適量

### ■作り方

- ①米は洗ってザルにあげて水気を切る
- ②たこは食べやすい大きさに切り、生姜は皮を剥き、せん切りにする
- ③炊飯器の内釜に①、Aを入れ、2合の目盛まで水を足して軽く混ぜたら②を入れ炊飯する
- ④炊き上がった③を器に盛り、きざみねぎを散らす

cooking memo