



このレシピで使用している県産品

たこ

料理の栄養価

エネルギー	313 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	1.8 g
脂質(エネルギー比率)	5 %
カルシウム	28 mg
マグネシウム	37 mg
鉄	1.1 mg
亜鉛	1.6 mg
ビタミンA	79 μgRE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	1.2 g

材料(1人分)

精白米	75 g
にんじん (1cm角切り)	10 g
まこんぶ	1 g
うすくちしょうゆ	0.5 g
食塩	0.5 g
ゆでだこ (1cm角切り)	20 g
油揚げ (1cm角切り)	3 g
干しひじき	0.5 g
グリーンピース	3 g
清酒	1 g
本みりん	1 g
砂糖 (三温糖)	0.6 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
食塩	0.3 g
水	3 g

作り方

- 1 精白米は洗米し、にんじん、しょうゆ、まこんぶを入れて、ややかために炊く。
- 2 ひじきは水でもどす。
- 3 水、調味料を熱してひじき、油揚げを煮る。
- 4 ひじきがやわらかくなったら、たことグリーンピースを加え、火をとおす。
- 5 炊きあがったごはんからこんぶを取り出し、④を加えて混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

「たこめし」は、瀬戸内海周辺の地域で昔からよく食べられている料理です。水産業が盛んな長崎県でも、新鮮なたこが水揚げされるので「たこめし」が作られるようになりました。たこは、佐世保の九十九島でとれた新鮮なものを使っています。たこを刻むのは大変な作業なので、地元の業者をお願いして1cm幅に切った物を給食で使用しています。たこは、脂質が少なく低エネルギーの食材です。身は弾力があり、かみごたえのある食感が楽しめます。

給食では…



「たこめし」を使った給食献立例(小学校)

たこめし・牛乳・厚焼き卵
おひたし・すまし汁・みかん