

# ● たこのちらし寿司

## 栄養成分 1人分

エネルギー	343kcal
たんぱく質	14.3g
カルシウム	46mg
食塩相当量	1.0g



## 材料 5人分

米	2合
たこ(茹で又は蒸したもの)	150g
油揚げ	2枚
むき枝豆	45g
錦糸卵	60g(卵Lサイズ1個分)
酢	大さじ4

A

砂糖	大さじ4
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
水	1カップ

だし昆布	5cm1枚
------	-------

## 作り方

- 1 米をとぎ、ざるにあげて30分おきます。
- 2 フライパンに油(分量外)を引き、溶き卵を流し入れ、薄焼き卵を作ります。粗熱が取れたら細く切り、錦糸卵を作ります。
- 3 たこは2cmのぶつ切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きしてから長さ3cmの細切りにします。
- 4 鍋にたこ、Aを入れ、30分~40分弱火で煮ます。
- 5 炊飯器に④の煮だこ、油揚げ、むき枝豆、だし昆布、米、煮汁、酢を入れ水分量を2合の目盛りに合わせて、炊きます。  
※酢を効かせたい時は、炊きあがりに酢大さじ1を加えてほぐすとよいです。
- 6 ⑤の炊いたごはんを盛り付け、②の錦糸卵をちらします。

## レシピ考案者

福岡県大野城市立  
大野北小学校  
栄養教諭

松尾真由美 先生

夏が旬のたこを使ったちらし寿司です。ポイントは、ぶつ切りにしたたこを30分以上、調味液で煮ることです。30分以上煮たたこは、やわらかくなり、食べやすくなります。たこは疲労回復に効果があるタウリンが豊富なので、夏バテ防止におすすめです。