



**新献立**

おいしい! たのしい!  
摂津市給食ししぴ!



# タコご飯



☆タコの旬って? ☆

ことわざ「麦わらだこに祭りはも」

タコは麦が刈られ麦わらが出来る頃、はもは夏祭りの頃がおいしいという意味で、どちらも旬の時期をさします。

つまり梅雨明け後の今の時期(6、7月)がタコの旬です!!

日本では古来よりタコは好んで食べられてきましたが、西洋では食用にしない民族が多く、日本が世界一のタコ消費国となっています。

タコはコリコリとした歯ごたえはしっかり噛むことにもつながり、食べ過ぎを防いだり、脳の働きを活発にするなど、たくさんの良いことがあります。タコのおいしさをいろいろな料理で味わってください。

## <タコご飯>

平成27年7月1日の献立 (材料は4人分)

〔材料〕

- 米 240.0g
- まだこ(ゆで) 60.0g  
(足1本程度)
- 酒 小さじ2/5
- 油揚げ 20.0g (1枚程度)
- 人参 40.0g (中1本)
- さやいんげん 20.0g
- 食塩 小さじ2/5
- 薄口しょうゆ 小さじ1と1/2
- 濃口しょうゆ 小さじ1と1/2
- みりん 小さじ1と1/2
- だし昆布 2g (5cm角程度)

〔作り方〕

- タコ…スライスにする
- 油揚げ…短冊切りにし、油抜きをする
- 人参…千切り
- さやいんげん…小口切り



A…塩、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん

- ①タコに酒を振りかけて炒め、人参・油揚げ・さやいんげんを入れて、さらに炒める
- ②米にA、分量の水、①を入れて混ぜ合わせ、昆布をのせて炊飯する

