

おいしくキッチン

令和5年7月14日放送

タコとトマトの 炊き込みみごはん



… 材 料(4人分)…

タコ……………150g
トマト……………大きめ1個
米……………2合
梅干し……………3個
昆布……………8g
塩……………ふたつまみ
しその葉……………4枚



☆☆☆作 り 方☆☆☆

- ① 米を洗って浸水させ、ザルにあげて水気をきっておく。
トマトはヘタをとり、上に十字に切込みを入れる。
タコはそぎ切りにする。
しその葉は千切りにする。
- ② 炊飯釜に米と酒をいれ、中央にトマトを置き、2合の目盛まで水を入れる。
②に昆布を浸し入れ、タコと梅干を加えて、塩をふたつまみふりかけて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、昆布と、梅干の種と、トマトの皮を除き、全体を混ぜて器に盛り、しそをのせて完成！

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
260	11.0	0.8	1.2	48.8

タコには、魚介類に多く含まれているタウリンが特に多く含まれていて、動脈硬化の予防や肝機能の強化のほか、目の疲れにも効果があります。

マダコは産卵期を迎える梅雨から夏にかけてが旬で、この時期のタコを食べると「寿命が延びる」とも言われています。たんぱく質やミネラルなど栄養豊富なタコと、野菜の中でも旨味成分グルタミン酸が豊富なトマトと炊き込んだごはんは、暑い時期でもさっぱり美味しくいただける味ですよ！