



作ってみませんか?
ふくやまの学校給食

たこめし

2月 福山市立〇〇小学校

材料 (4人分)		作り方
米	2合	① 米を洗い、定量の水に30分以上漬ける。 ② ①にAを入れ軽く混ぜ、上にたこをのせて炊く。 ③ 炊き上がったら、混ぜ合わせて器に盛り、きざみのりをのせる。 ※赤ワインのかわりに、酒を使ってもいいです。
水	420ml	
ゆでたこ(うす切り)	150g	
┌ 赤ワイン	小さじ1	
A ─ みりん	小さじ1	
┌ しょうゆ	大さじ1	
└ 塩	少々	
きざみのり	適宜	



食べると、たこの旨味が
口の中に広がります。

ひとこと Memo

瀬戸内海では、たこがたくさんとれます。広島県では、尾道や三原が有名です。

たこめしは、学校給食の人気メニューで、毎年、子どもたちからリクエストの多いメニューです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	328kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	0.9g
食塩相当量	1.2g

