


# ごはん部門優秀賞

メニュー名		たこおこわ		部門 ごはん	
材 料【 5 人分】		作り方 【調理時間 30分】 1の時間をのぞく			
もち米	3カップ	1. もち米を洗ってたっぷりの水に1時間以上つけ、ザルにあげる。 2. 生しいたけは石づきを取って薄切り、まいたけは手でほぐす。人参は薄めのいちょう切り、たこは5mm幅に切る。 3. 鍋にサラダ油を熱して2を入れて炒め、Aの調味料を加えて中火で5分間煮る。 4. 圧力鍋にもち米と3の具と汁を入れ、水をひたひたになるくらいにして、1分間圧力をかけてできあがり。(ゴマ塩をかけて)			
生しいたけ	1パック				
まいたけ	1パック				
人参	1/2本				
たこの足	1本				
サラダ油	大さじ2				
A だし汁	100cc				
砂糖	大さじ2				
酒	大さじ3				
みりん	大さじ2				
しょうゆ	大さじ3				
塩	小さじ1/2				
					
<b>コツやポイント</b> たけのこを入れてもおいしいです。(ぎんなん サケ ごぼうなど)					
<b>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</b> 圧力鍋で作るので、たこがやわらかくなります。 幼児から年配の方まで幅広い世代と一緒に食べることができます。 きのこが苦手な大晴もきのこたっぷりの「たこおこわ」はたくさん食べます。					
<b>1人分栄養量</b>					
エネルギー量	463 kcal	タンパク質	12.6 g		
脂 質	6.0 g	カルシウム	19 mg		
食塩相当量	2.3 g				