

作って食べよう！給食レシピ④

はんげしょうこんだて
半夏生献立

たこ飯



☆ 材料（4人分）

- | | |
|------------|------|
| ・ 米 | 2合 |
| ・ ゆでたこ | 40 g |
| ・ むきえだまめ | 30 g |
| ・ しょうが | 2 g |
| ・ うすくちしょうゆ | 大さじ1 |

☆ 作り方

- ① 米は30分～1時間浸漬させておく。
- ② たこは食べやすい大きさに切り、しょうがは千切りにする。
- ③ 炊飯器に米を入れ、しょうゆと2合の目盛りまで水を加える。
- ④ たこ、えだまめ、しょうがを入れて一緒に炊く。
- ⑤ 炊きあがったら底からさっくり混ぜる。

具材としょうゆを混ぜて炊く
だけの簡単レシピです♪



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 251 kcal ◇ たんぱく質 6.8 g ◇ 食塩相当量 0.8 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

夏至(1年で1番、昼間の時間が長い日)から数えて11日目を半夏生といい、今年は7月1日でした。関西では半夏生の日にたこを食べる風習があります。たこの吸盤がしっかりと地面に吸い付く様子から、田植えをした稻の苗が、たこの足のように大地にしっかりと根付き、豊作になるようにという願いが込められています。