

はんげしょうこんだて  
半夏生献立

## たこ飯



### 【献立例】

- ・牛乳
- ・たこ飯
- ・鶏肉のから揚げ
- ・沢煮椀



### ☆ 材料（４人分）

- ・ 米 2 合
- ・ ゆでたこ 40 g
- ・ おきえだまめ 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時間浸漬しておく。
- 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  
ぎよくろマン

### ☆ 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

### ☆ ぎよ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ます。  
関西では半夏生の日には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、田植えをした稲の苗が、たこの足のようには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。