

タコの炊き込みごはん

材料(4人前)

米・・・2 合
ゆでダコ・・・150g
生姜・・・1 片
(A)しょうゆ・・・15ml
(A)酒・・・20ml
(A)みりん・・・25ml
(A)顆粒和風だし・・・小さじ 1
水・・・適量
万能ねぎ・・・適量

作り方

準備 米は洗ってザルに上げておく。

1. ゆでダコは一口大に切る。
2. 生姜は千切りにする。
3. 炊飯器に米と(A)を入れ、2 合炊きの水加減に合わせて水を入れる。
4. 2 を加えて混ぜ合わせ、1 をのせ通常の炊飯モードで炊く。
5. 炊き上がったら混ぜ合わせ、万能ねぎを添えてできあがり。

エネルギー：176 Kcal 塩分：1.2g (1人前)

たこの栄養

★たこの効果効能

- ・肝臓の機能を高める「タウリン」
- ・筋肉や皮膚の材料になる「たんぱく質」
- ・血流を促す「ビタミンE」
- ・正常な赤血球を作る「ビタミンB12」
- ・味覚や免疫反応にかかわる「亜鉛」



★効果的な食べ方

①刺身で食べる

水溶性のタウリンやビタミン B12 などの栄養素は、水に溶け出す性質があるため、ゆでたり煮たりすると流れ出てしまいます。そのため、生のたこを刺身で食べるのが、もっともたこの栄養を無駄なく摂り入れられる食べ方です。

②油と合わせて食べる

たこに含まれるビタミン E は、脂溶性のビタミンで、油と一緒に摂ると吸収率が高くなります。そのため、オリーブオイルと合わせてカルパッチョにしたり、からあげにしたりするのがおすすめ。ビタミン E をしっかり摂りたい場合は、油と合わせて食べましょう。

③汁ごと食べられる料理にする

たこに豊富なタウリンやビタミン B12 などは、水に溶け出す性質があります。そのため、煮汁ごと食べられる料理にすると、栄養を逃さず食べることができます。たこをスープにいれたり、炊き込みごはんにしたりするのがおすすめです。

