



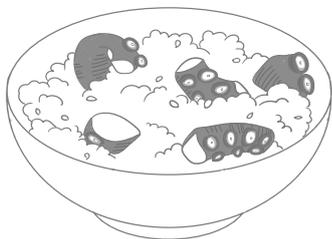
家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します



たこめし

材料(4人分)

- 米……………2合(300g)
- たこ(一口大)……………100g
- 人参(薄いいちょう切り)……………80g
- 塩昆布(減塩タイプ)……………30g
- 大葉(千切り)……………4~5枚



【問い合わせ】保健センター TEL:0296-77-9145

作り方

- ① 炊飯器に、研いだ米と水を入れる。
- ② たこと人参をそれぞれ切る。
- ③ 米の上に②を平らに散らし、炊く。
(※米と②は混ぜないこと)
- ④ 炊き上がったら、塩昆布を加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、上に大葉のをせて出来上がり。

栄養成分(1人分)

エネルギー	302kcal	炭水化物	60.9g
たんぱく質	11.0g	食塩相当量	1.0g
脂質	0.9g		

主食(ごはん、パン、麺)	1.5SV
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	1SV
牛乳・乳製品	0
果物	0

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

笠間焼うつわプレゼント

広報紙の感想を添えて、
住所・氏名・電話番号を明記のうえ、
秘書課までがきでお申し込みください。
申し込み先: 〒309-1792 笠間市中央3丁目2番1号
※当選者の方には、笠間市役所本所まで、受け取りに来ていただきます。



申し込み締め切り:
1月29日(金)必着

提供: たやま 田山 けんじ 健司さん(来栖)
サイズ: 約20cm×6.5cm