

はんげしゅう
半夏生には
たこを食べよう!

たこ

を食べよう!



エネルギー(1人分)

405kcal

塩分(1人分)

4.4g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- 流水麺うどん……………4玉
 - たこ(そぎ切り)……………150g
 - トッパリュ 韓国産キムチ……………150g
 - みょうが(千切り)……………4個
 - きゅうり(薄切り)……………1本
 - ミニトマト(半分に分ける)……………4個
- A
- すし酢……………大さじ6
 - 水……………2・1/2カップ(500ml)
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 白ごま……………大さじ1

作り方

- ① Aの調味料をすべて合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 流水麺うどんは水で洗って水気を切り、1人分ずつ器に盛りつける。
- ③ ②にたこ・キムチ・みょうが・きゅうり・ミニトマトをのせ、①のつゆを1人分ずつ注ぐ。



材料(4人分)

- たこ(1.5cm角に切る)……………240g
 - から揚げ粉(電子レンジ用)……………大さじ1・1/2
 - レタス……………3枚
- 【味付け】
- トッピング 青のり……………小さじ1
 - トッピング カレーパウダー……………小さじ1/2
 - トッピング 七味唐がらし……………小さじ1/4

作り方

- ① 3枚のビニール袋に、たこから揚げ粉(電子レンジ用)を3等分にして入れる。
- ② それぞれの袋ごとに青のり・カレーパウダー・七味唐がらしを入れ、よく振って混ぜ合わせる。
- ③ 油(分量外)を薄く塗ったアルミ箔をオーブントースターの天板に敷き、②のたこがくっつかないように並べて約2分焼き、裏返して約1分焼く。
- ④ 器にレタスを敷き、から揚げをそれぞれの味ごとに分けて盛りつける。

ワンポイントアドバイス
他にもガーリックパウダーや黒ごまなどで、お好みの味にアレンジしましょう。

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)

81 kcal **1.1g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 **主菜** 牛乳・乳製品 果物



エネルギー(1人分) **53kcal** 塩分(1人分) **0.9g**

食事バランスガイドによる分類
 主食 副菜 **主菜** 牛乳・乳製品 果物

※写真は2人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
 ジュレが柔らかくなってしまうので、
 作ったらすぐ冷蔵庫に入れて
 食べる直前まで冷やして
 おいてください。

材料(4人分)

- たこ(そぎ切り)……………150g
- ミニトマト(薄切り)………4個
- パプリカ黄(薄切り)………1/3個
- スタフドオリーブ(薄切り)……………1個
- ゼラチン……………1袋(5g)
- ▲水……………大さじ2
- 水……………1カップ(200ml)
- コンソメスープの素(顆粒)……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/3
- ミント……………4本

作り方

- ① 耐熱容器にAの材料を入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約20秒加熱する。
- ② 鍋に水を入れてコンソメ・しょうゆ・塩を加えて火にかけ、人肌くらいに温めたら
 - ①のゼラチンを混ぜ入れる。
- ③ ②をバットに入れて冷蔵庫で約1時間冷やし、固まったらスプーンで粗くほぐして、ジュレドレッシングを作る。
- ④ 器にミニトマト・③のジュレ・パプリカ・たこを層になるように盛りつけ、最後にもう一度ジュレを盛り、スタフドオリーブ・ミントを添える。