

## ◎ 材料 4人分

- ◎ 米 ... 2合
- ◎ 里芋 ... 200グラム
- ◎ ゆでたこ ... 100グラム
- ◎ 酒 ... 大さじ 2
- ◎ 塩 ... 小さじ 1
- ◎ 小ねぎの小口切り  
2本分

◎ 里芋が、ごはんに  
からんと一緒が  
また美味しい♪

## 作り方

1. 米は洗って、ざるに上げ、30分ほどおく
2. 里芋はよく洗って水けをふき皮をむく。  
1.5cmくらいの厚さに切る  
たこは、うす切りにする
3. 炊飯器に米と酒、塩を入れて混ぜ、目盛りどおりに水を加えてたこも混ぜ、里芋を上に乗せてふつうに炊く
4. 炊きあがったら、サックリと混ぜ器に盛り、小ねぎの小口切りを散らす。

# たこと里芋の 炊き込みごはん

## ◎ 里芋のこと

里芋のぬめりは、ガラクトンという成分で  
血中コレステロールを低下させたり、腸の働きを  
よくするといわれています

手に酢や塩をつけて皮をむけば、

かゆみが出ることを予防できます。