

# 「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：通年

## 魚

### イカめし

#### ● 材料（イカ 1 杯分）

もち米（水につけたもの）	大きじ 1 と 1/2
スルメイカ	240 g（1 杯分）
ハウレンソウ	10 g
生シイタケ	5 g
ニンジン	6 g
ゆでタケノコ	3 g
水	300 ml
だし昆布	5 cm 角 1 枚
A {	しょうゆ 大きじ 1
	砂糖 小さじ 1
	鷹の爪（輪切り）少々

#### ● 作り方

- ① もち米を 4～5 時間程水につけておく。
- ② スルメイカは足と内臓を取り出す。
- ③ ハウレンソウ、生シイタケ、ニンジン、ゆでタケノコは千切りにする。
- ④ スルメイカの身の中に、①のもち米と③を入れ、爪楊枝で止める。
- ⑤ 鍋に④と水、だし昆布を入れて煮る。イカが柔らかくなったら A を入れて、さらに煮込む。
- ⑥ ⑤を切り分けて器に盛る。



#### ● 味・作り方の特徴、PR

豊北町特牛で獲れるスルメイカに、もち米や野菜を詰めて炊き上げた料理です。

スルメイカの中に具を入れたら、平らにします。もち米は入れ過ぎると火が通りにくいので注意して下さい。

イカ足は焼いたり、ワカメの酢の物に入れたり、ミンチにしてイカハンバーグなどにも使えます。

#### ● 下関産の食材

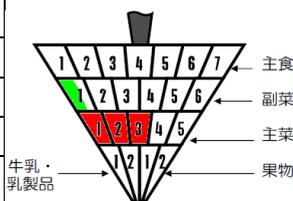
スルメイカ・ハウレンソウ  
ニンジン・タケノコ

#### ● 一人分栄養価

エネルギー	176 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	1.4 g
炭水化物	17.0 g
ナトリウム (食塩相当量)	1353 mg 3.5 g

#### ● 食事バランスガイド

主食	0 づ (SV)
副菜	0.5 づ (SV)
主菜	3 づ (SV)
果物	0 づ (SV)
牛乳・乳製品	0 づ (SV)



提供：下関市食生活改善推進協議会

づ (SV) とは、食事の提供量の単位のことです