

おうち給食レシピ

たこ揚げ



材料（4人分）

じゃがいも	中 2 個
たこ	30g 粗みじん切り
★ベーコン	12g みじん切り
★長ねぎ	10 cm みじん切り
★塩	少量
★こしょう	少量

衣	片栗粉	12g
	小麦粉	20g
	上新粉	20g
	水	50 cc
	揚げ油	適量
	おかか削り節	適量
	とんかつソース	適量

作り方（所要時間 30分）

- ① ボイルしたたこを粗みじんにしておく
- ② じゃがいもは茹でるか蒸してつぶしておく
- ③ ★印の材料と①②をよく混ぜる
- ④ 一人 2 個に丸め、トロツとした衣をつけて油で揚げるとんかつソースをかけ、おかかをふりかけて出来上がり



☆ 外はサクッと

中はじゃがいものホクホク感で

おやつにピッタリです☆彡

