

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

たこボール

(材 料) 4 人分

A	たこ	40 g
	キャベツ	170 g
	にんじん	30 g
	ねぎ	25 g
	塩	少々
	こしょう	少々
	長いも	25 g
	かつお節粉	少々
	小麦粉	2/3 カップ
	卵	小 1 個
	水	大さじ 1
	青のり粉	少々
	お好みソース	適量

《作り方》

- ① たこは 8 mm~1 cm位の角切りにする。
- ② 長いもは、すりおろす。キャベツ・にんじんは荒みじん、ねぎは小口切りにする。
- ③ A の材料を混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉をふるって混ぜる。
- ⑤ 長いもを入れて混ぜる。
- ⑥ 卵を入れて混ぜる。
- ⑦ 水を調整しながら混ぜる。
- ⑧ 一口大の丸い形にして 180℃の油で揚げる。
- ⑨ お好みソースをかけ、青のり粉をふる。

給食の大人気メニューです。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター