



～お家でたこボールを作ってみよう～

| 食品名・調味料名 | 1人分(g) | 準備等 | 調理法 |
|----------|--------|--------|--|
| たこ | 25 | ぶつ切り | 1. クリームコーン缶は、缶から出しておく。 たこは塩ゆでしておく。 2. にんじん・きゃべつ・クリームコーン缶・たこをよく混ぜ、小麦粉をふりこみ、卵・青のり粉を加え、さらに混ぜ合わせる。水を様子を見て少しずつ入れる。 *手で丸めれるかたさにする。 3. 2を1人2～3個になるように丸めて180℃の油でカラッと揚げる。 4. トンカツソースをかけて出来上がり。 |
| クリームコーン缶 | 10 | | |
| にんじん | 5 | 粗みじん切り | |
| きゃべつ | 15 | 粗みじん切り | |
| 卵(1個50g) | 8 | | |
| 水またはだし汁 | 適量 | | |
| 小麦粉 | 20 | | |
| 青のり | 0.1 | | |
| 揚げ油 | 4 | | |
| トンカツソース | 5 | | |
| | | | |
| | | | |



なつ しゅん つか
夏が旬のミズダコを使って
作ってみてください。

