

～たこぺったんのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)
大豆（ゆでる）		6
にんじん	みじん	4
ホールコーン		4
ねぎ	荒みじん	7
たこ		20
きゃべつ	荒みじん	15
小麦粉		23
水		13
牛乳		3
油		10
かつお節（粉）		1
中濃ソース		8



たこぺったんは、中学生のたこ焼きが食べたいというリクエストから、中学校の栄養士が発案した料理です。

給食では、クッキングシートに生地をのせ、シートごと油の鍋の中に入れて揚げています。

【作り方】

1. 大豆は戻してやわらかくなるまで茹でておく。
2. ①に野菜を合わせておく。
3. たこは、分量から粉をふっておく。
4. 小麦粉、水分は材料のかたさを見ながら足していき、かき揚げの形にして揚げる。
5. ソースとかつお節は、好みでかける。



※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。