

▶ ポテトたこ



学校給食

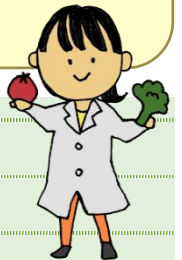
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



「たこ焼き」は大阪の郷土料理です。給食室には専用のたこ焼き器がないため給食用にアレンジしたのが「ポテトたこ」です。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・じゃがいも		70 g
・長ねぎ	(小口切り)	8 g
・紅しょうが	(きざみ)	2.5 g
・たこ	(角切り)	15 g
・塩		少々
・こしょう		少々
・片栗粉		3 g
・揚げ油		適量
・青のり粉		0.1 g
・おかか		0.3 g
・中濃ソース		適量

【作り方】

- ① じゃがいもを茹でて皮をむき、温かいうちにつぶす。
- ② ①と長ねぎ、紅しょうが、たこ、塩、こしょう、片栗粉を混ぜ合わせて団子を作る。
- ③ ②のまわりに片栗粉(分量外)をつけて、170℃位の油で揚げる。
- ④ 仕上げに中濃ソース、青のりとおかかをかける。