

★保育園メニュー★たこ焼きもどき



材料（4個分）

たこ	40g
キャベツ	50g（2枚）
葉ねぎ	1本
ながいも	2cmくらい
小麦粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/3
紅ショウガ	少々
揚げ油	
かつおぶし・ソース	適量

★保育園で人気のメニューです。1歳前の乳児は、油で揚げずにフライパンで焼いても良いです。水を多めに加えると柔らかく仕上がります。

作り方



①たこはあらみじん切りに切り、水けをきる。



②キャベツ、ねぎ、紅ショウガをみじん切りにし、ながいもはすりおろす。



③ボウルに、①②と小麦粉・ベーキングパウダーを入れて混ぜる。様子を見て水を加えて生地をまとめる。



④手で団子にまるめて170～180度の油で揚げる。手をぬらしてまるめると生地がくっつきにくいですよ。



⑤お皿に団子を盛り、かつおぶし・ソースをかける。

フライパンで焼くときは、平たくします



1人当たり栄養価
128Kcal たんぱく質 4.7g
脂質 4.4g 塩分 0.1g