



たこボール

材料（4人分）

- ゆでたこ……………60g
- きゃべつ……………100g
- にんじん……………中 1/4 本
- ねぎ……………12g
- 青のり……………小さじ1
- 粉がつお……………小さじ1
- 小麦粉……………100g

- 揚げ油……………適量
- お好みソース…大さじ2 中農ソース…小さじ2



作り方

- ① たこは小さめに切る。（たこ焼きに入っているぐらい）
- ② にんじん，きゃべつは，みじん切り ねぎは小口切りにする。
- ③ お好みソースと中農ソースは混ぜておく。
- ④ ボウルにたこ，野菜，小麦粉，青のり，粉がつおを入れる。
水を少しずつ入れて混ぜ耳たぶくらいの固さにする。
- ⑤ 揚げ油が 170℃～180℃になったらカレースプーンを使ってたこ焼きぐらいの大きさに丸めて揚げる。
- ⑥ 揚げたたこボールを皿に入れソースをかける。



※ 給食では

- 殆どの物を加熱するので青のりや粉がつおも具といっしょに混ぜて揚げます。
- ソースもお好みソースと中農ソースを混ぜて加熱していますが家庭では加熱しなくても良いですしお好みソースだけでも大丈夫です。
- 揚げる時大量なので親指と人差し指を丸めて搾り出すようにして丸めて揚げています。