

おうちDE給食!

# あ じゃがたこ揚げ

| 材料    | 2人分 |         |      |     |     |
|-------|-----|---------|------|-----|-----|
| じゃがいも | ... | 中2個     | ゆでたこ | ... | 40g |
| 小ねぎ   | ... | 大さじ3杯   | 揚げ油  | ... | 適量  |
| 紅しょうが | ... | 小さじ2杯   | ソース  | ... | 適量  |
| 薄力粉   | ... | 大さじ1.5杯 |      | ... | g   |
| かつおだし | ... | 小さじ1杯   |      | ... | g   |
| 塩     | ... | 少々      |      | ... | g   |

## 作り方

- ① じゃがいもはゆでてつぶしておく。小ねぎ、紅しょうがは細かく刻んでおく。
- ② たこは、4等分に切る。かつおだしは、顆粒だし1gをお湯で溶いても良い。
- ③ たこ以外の材料をよく混ぜて4等分にし、丸めて真ん中にたこを入れて包む。  
ラップで包み、四隅を合わせてくるくる丸めるとやりやすいです。
- ④ 150℃の油で約10分きつね色に揚げる。
- ⑤ ソース、お好みで青のり、かつおぶしをかけて召し上がれ!