


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	たこ焼揚げ (おやつ)		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
はんぺん	1枚 (100g)		
酒	小さじ1強 (6g)		
たまご	1個		
片栗粉	1/2カップ (約60g)		
小麦粉	1/2カップ (約60g)		
さくらえび	小さじ2 (約6g)		
長ねぎ	約2/3本 (60g)		
たこ (ゆで)	60g		
塩	少々		
しょうゆ	少々		
揚げ油	適量		
手順 (家庭用)			
<p>(1) はんぺん、酒、たまごをビニール袋に入れてよくもむ。</p> <p>(2) 長ねぎ、たこはみじん切りにする。</p> <p>(3) ボウルに(1)、(2)、片栗粉、小麦粉、さくらえび、塩、しょうゆを入れて混ぜる。</p> <p>(4) (3)をスプーンで一口大の量をすくって160℃～170℃の温度に熱した油に落とし入れ、中心に火が通るまで揚げる。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・ふわふわの食感！冷めても美味しいのでお弁当やおつまみにもおすすめです。 ・たこの代わりにツナやコーンを入れても美味しいです。 			
栄養価 (幼児1人分：日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づく栄養計算) エネルギー169kcal たんぱく質6.1g 脂質7.5g 食塩相当量0.5g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立新座保育園

