

たこボール

2月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
ゆでたこ（ぶつ切り）	100g	① ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる。 ② ①を丸めて、油で揚げる。 ③ 皿に盛り付け、お好みでとんかつソースをかける。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 生地が柔らかくて丸めにくい場合は、小麦粉を足してみてください。 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> ☆アレンジレシピ☆ ・とうもろこしやウィンナーなど中の具材を変えてもおいしく仕上がります。 ・とんかつソースの代わりにお好みソースをかけてもおいしいですよ。 </div> <div style="text-align: right; margin-right: 20px;">  </div>
豆腐（つぶして、水気を切る）	1/2丁	
キャベツ（粗いみじん切り）	50g	
ねぎ（小口切り）	4本	
小麦粉	大さじ5	
塩	少々	
あおのり粉	少々	
揚げ油	適量	
とんかつソース	適量	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

瀬戸内海では、たこがたくさんとれます。広島県では、尾道や三原が有名です。

毎年のリクエスト献立に必ず登場する給食人気メニューです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	152kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	7.7g
食塩相当量	0.6g

