

## たこのからあげ

かむかむ  
メニュー

## 【材 料】 (5人分)

ゆでだこ	220g
かたくりこ 片栗粉	おお 大さじ2
あ 揚げ油	あぶら 適量
しお 塩	しょうしょう 少々

- 【作り方】
- ①たこは一口大に切り、キッチンペーパーで水気をよくふきとる。
  - ②たこに片栗粉をまぶす。
  - ③フライパンに多めの油をしき、弱火でたこを揚げる。  
\*油がはねるので注意してじっくり揚げる。
  - ④衣が少し色づくように1分ほど中火で揚げ、取り出す。
  - ⑤熱いうちに塩をふる。

\*やけどに注意して、必ず大人と一緒に作りましょう。

\*塩にカレー粉や青のり、粉末バジルなどを混ぜてもおいしいです。

<1人分の栄養量> エネルギー 90kcal 食塩相当量 0.4g

■出典元： 令和6年7月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より