



たこ揚げボール



材料 (子ども 10 人分)

小麦粉	150g
ベーキングパウダー	1.5g
まだこ (茹で)	100
卵	50g (M1個)
キャベツ	40g
長ネギ	30g
かつお粉末	3g
揚げ油	適量
青のり粉	3g
ソース	30g
ベジタブルネース	40g
(*卵不使用のマヨネーズ です。マヨネーズ代用可)	

つくり方

- ① キャベツ、長ネギ、まだこをみじん切りにする。
- ② ボールに小麦粉、ベーキングパウダー、かつお粉末、溶きほぐした卵、①を入れ、ダマにならないように少しずつ水を加え、泡だて器で混ぜる。(落とし揚げできる固さ)
- ③ 揚げ油を 180℃に熱し、スプーンで落とし揚げにしていく。
- ④ お好みで青のり粉、ソース、ベジタブルネースをかける。

ご家庭ではタコ焼き器を使ったり、
卵焼き器で焼いて、食べやすい大きさに
切っても美味しく食べられます。