



たこボール

(材料は中学年 1 人分)

材 料	(g)
A 豆腐	80
ゆでだこ	20
キャベツ	10
ねぎ	5
天ぷら粉	10
卵	7
塩	0.1
揚げ油	適量
お好みソース	8
ウスターソース	4
青のり粉	少々

作り方

- ① 豆腐・・・水気をしぼってくずしておく
キャベツ・・・こまかく刻む
ねぎ・・・小口切り
ゆでだこ・・・1×2cmくらいに切る
- ② Aの材料を合わせてよく混ぜる。
- ③ たこやきくらい大きさに丸める。
- ④ 油で揚げる。
- ⑤ お好みソースとウスターソースをまぜあわせ、これを揚げたたこボールにからめる。
- ⑥ 青のり粉をかけてできあがり。

★大人気のたこボール。なんと豆腐も入っていたのです！

肉じゃが

(材料は中学年 1 人分)

材 料	(g)
じゃがいも	100
牛肉	20
にんじん	15
たまねぎ	30
さやいんげん	5
ゆで塩	少々
糸こんにゃく	10
さとう	6
しょうゆ	7
塩	0.4
油	2

作り方

- ① じゃがいも・・・一口大に切る
にんじん・・・いちょう切り
たまねぎ・・・いちょう切り
糸こんにゃく・・・たべやすい長さに切ゆでる。
(あく抜きのため)
さやいんげん・・・ゆでて2～3cmの長さに切る。
- ② 鍋に油をひいて、鍋が熱くなったら、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順番に炒める。水を材料がひたひたになる程度に入れて煮る。
- ③ 糸こんにゃくを加えて、さとう、しょうゆ、塩で味付けをし、しばらく煮込む。
- ④ さやいんげんを加えてできあがり。

★この給食の肉じゃがと呉の肉じゃがのちがうところはどこだ？

「呉の肉じゃが」には「にんじん」とさやいんげんがはいっていないのです。