

☆たこと大豆の甘辛☆

【分量（4人分）】

たこ	160g
片栗粉	10g（大さじ1強）
揚げ油	適量
水煮大豆	25g
枝豆	25g
三温糖	★調味料 5.7g（小さじ2弱）
しょうゆ	

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① 鍋に揚げ油を入れて温める。
（箸をさして泡が出るくらい）
- ② たこをぶつ切りにして片栗粉をまぶす。温めた鍋で揚げ、きつね色になったら取り出して油をきる。
- ③ 別の鍋に★調味料と枝豆、水煮大豆を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ③に揚げたたこを入れてからめる。

6月の「歯と口の健康週間」にちなんで、給食では噛み応えのあるたこを使用することが多いです。たこと大豆の甘辛に炒った大豆を使用すると噛み応えがさらに増して噛む力が鍛えられますよ！

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 107kcal
たんぱく質 7.9g
食塩相当量 0.5g

