

グランプリ賞

グリーンたこ焼き

いそべ磯邊 がく岳玖さん（石ヶ瀬小5年）・いそべ磯邊 みちこ路子さん（保護者）



【1人分エネルギー】 174kcal
 【1人分野菜の量】 30g
 【4人分材料費】 485円

【4人分の材料】（1人当たり5個）

たこ	70g
小松菜（具材用、みじん切り）	30g
キャベツ（みじん切り）	30g
ねぎ（みじん切り）	10g
たこ焼き粉	100g
卵	1こ
水	300ml
小松菜（きじ用）	50g
牛乳	50ml
油	適量
ソース	大さじ4
マヨネーズ	大さじ4
青のり	0.4g
かつおぶし	2g

【作り方】

- ① 小松菜（具材用）、キャベツ、ねぎを用意する。
小松菜（きじ用）をおおまかに切る。たこをぶつ切りにする。
- ② たこ焼き粉、水、卵をボウルに入れ、混ぜる。
- ③ 小松菜（きじ用）、牛乳をブレンダーでペースト状にする。
- ④ ②と③を混ぜ、生地を作る。
- ⑤ たこ焼きプレートを温ため、油をひく。
- ⑥ 生地を半量入れ、たこ、小松菜（具材用）、キャベツ、ねぎの順に具材を入れ、最後に残りの生地を入れる。
- ⑦ 竹ぐしでクルクル返しながら焼く。
- ⑧ 竹ぐしで焼けたたこ焼きを皿にとる。
- ⑨ お好みでソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶし等をかけ完成。

【作者のコメント】

子どもが大好きなたこ焼きで野菜がとれるように工夫しました。
 きれいなグリーンにも注目してください。