

先生の本気ご飯

ふわふわたこ焼き (要スキルアップ!!)

お名前: 堀端 薫 先生

年代: ♡

食事区分: いつでも



料理名	食品名	純使用量 4人分(g)	調理方法
ふわ ふわ たこ 焼き	<生地> 薄力粉 卵 かつおだし ベーキングパウダー 塩 油 (焼く用)	200 2個 100~200 小さじ1 0.5g 適宜	①生地の材料を混ぜ合わせる。混ぜ合わせる順序は、卵にだしの1/2を入れる。薄力粉、ベーキングパウダー、塩を入れて混ぜる。残りのだしで生地の硬さを調整する。 (生地の硬さは、たこ焼きを焼く時の返しの技術によって硬さは変わります。) ②たこ焼きの鉄板を厚く熱し、油を少し多めにひく。(強火) ③弱火にして、生地をいれる。 ④なるべく手早く具材を入れる。この時最後に醤油をいれる。 ⑤入れ終わったら、火力を強火にして、ひっくり返す。 ⑥ひっくりかえした生地をくるくると動かして焼く。
	<具材> たこ 天かす 青ネギ 紅ショウガ しょうゆ	適宜 適宜 適宜 適宜 1~2滴	
	お好み焼きソース かつおぶし あおのり		



くるくる~



ポイント
具材の大きさは、タコ焼き機の容量によって変わります。

4群点数		栄養量	
1群	1.1点	エネルギー	441kcal
2群	0.5点	たんぱく質	20.2g
3群	0.1点	脂質	18.5g
4群	3.9点	食塩相当量	4.6g

* 女子栄養大学出版部/外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド 参考



《お問合せ先》

女子栄養大学若葉祭実行委員会

公式Twitter → @KNU_wakabafes

公式Instagram → wakaba_fes

公式TikTok → @wakabafes

