

12. タコのコロコロ揚げ



材 料 (4 人 分)	タコ	1尾(600g)
	卵黄	卵3ヶ分
	片栗粉	適量
	塩	適量
	コショウ	適量
	油	揚げ油として半々 にする
	オリーブ油	

- 作
り
方
- (1) タコを10分位中火で塩ゆでする。
 - (2) ゆでたタコをみじん切りにした後、包丁でたたく。
 - (3) (2)に塩、コショウをして卵黄を加え手で混ぜる。
 - (4) (3)を手で丸め片栗粉をまぶす。
 - (5) 丸めたものを180℃位の油で揚げて野菜と一緒に皿に盛り付けをしてできあがり。

一
口
メ
モ