



※中学校は1.3倍の量です。

Main table with columns for date, main dish, side dish, and nutritional information. Includes special days like '建国記念の日' and '天皇誕生日'.

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。 ※☆は宮崎県・延岡市からの提供食材です。

ミニ給食だより

大人気! 給食レシピ たこ焼き風揚げ物

- 【材料 4人分】
○たこ 40g
○いか※ 20g
○ちくわ 40g
○きゃべつ 100g
○にんじん 40g
○卵 20g
○小麦粉 70g
◎揚げ油 適量

- 作り方
① 材料を切る。
② ①の材料を合わせる。
③ ②を丸めて、180℃の油で揚げる。
④ ☆の調味料を鍋にいれソースを作る。
⑤ ③で揚げたたこ焼きにソースをからめる。
⑥ ⑤に青のりとかつおぶしを振りかけて出来上がり。

