


献立名	たこと大豆のごまがらめ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ たこの唐揚げに味が付いている場合は、たれ（調味料）の分量を調整してください。 たこの唐揚げは刺身用ゆでだことかたくり粉で作ることができます。 ・ たこの唐揚げを、小エビの唐揚げや鶏の唐揚げに替えてもおいしく出来上がります。 	
地場産物の紹介	<p>大口町産の「フクユタカ」という品種の大豆を使用しています。</p> <p>大豆のたんぱく質には、必須アミノ酸がバランスよく含まれている他、ビタミン類やミネラル類に富み、食物繊維も豊富です。</p>	

材料名	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ たこの唐揚げ ・ <u>大豆</u> ・ かたくり粉 ・ 油 【たれ】 ・ 白ごま ・ こいくちしょうゆ ・ 中双糖 ・ みりん ・ 水 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 170g ・ 25g ・ 5g ・ 25g ・ 2.5g ・ 20g ・ 5g ・ 7g ・ 40g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 大豆は前日に水戻しをする。 ② かたくり粉をつけた大豆とたこの唐揚げを、170℃の油で揚げる。 ③ 鍋でたれをつくる。 ④ ②と③と白ごまを絡める。

※二重下線は地場産物です。

【栄養価（1人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
154	10.5	7.8	28	0.7	1	0.04	0.03	0	1.2	0.9

※中学生の給食量を目安にしています。