

家にたこ焼き器があったらぜひ♪  
三依協力隊直伝の味をご家庭に！



## たこ焼きin川俣菜

採れたて  
子供向け 大人向け

**POINT**の順番は必ず守ること！  
カロリー気にせず、油でカリッとさせると美味しいです♪  
某たこ焼き屋直伝の味をご家庭でも♪



三依協力隊 田邊

### 材料 (4人分 40~50個分)

- 【生地】
- 薄力粉..... 200g
  - 片栗粉..... 50g
  - 卵..... 1個
  - 水..... 750cc
  - 和風だし..... 小さじ1
  - 干しエビ..... 10g程度

- 【具】
- 川俣菜..... 100g  
(茹でたもの)
  - タコ..... 150g
  - 天かす } 適量
  - 長ネギ } 適量
  - 紅ショウガ } 適量

- 【トッピング】
- ソース } 適量
  - 青のり } 適量
  - かつお節 } 適量
- サラダ油

### 作り方

- 1 タコは一口大に切る。長ネギは薄い輪切りに、川俣菜は1cm程度の粗みじん切りにする（葉の部分は縦横に包丁を入れ、細かくしておく）
- 2 水に卵を加え、泡立て器でよく混ぜる。そこに細くした干しエビ・和風だしを加えて混ぜ、最後に小麦粉と片栗粉を少しずつ加え、その都度泡立て器で混ぜる【**こうすることでダメにならない**】**POINT**
- 3 たこ焼き器に火を入れ(ガス火は中火。電気は200℃に設定)多めの油を引く。鉄板が十分熱くなるまで待つ。
- 4 生地を流す(量の目安はくぼみの半分)。そこに、タコ→天かす→長ネギ→紅ショウガの順に具材を入れる。【**この順番を守る!**】**POINT**
- 4 再び生地を流し入れる。鉄板から溢れるギリギリまで。
- 4 生地がきつね色になったら、周りの余った生地も中に押し込むようにひっくり返す。
- 4 たこ焼きの上から油をかけ揚げ焼きに。皿に乗せ、ソース→青のり→かつお節の順にトッピングします。お好みでマヨネーズなども。

**POINT**