



広島かきボール

調理時間
30分

ひとこと
アドバイス!

- * 普段と一味違ったかき入りたこ焼きです!
- * 広島のお好みソースや出汁、ポン酢などで食べたり、いろいろな味が楽しめます。
- * 小松菜のシャキシャキ感がアクセントになります。
- * 簡単に作れますので、みんなで作ってアツアツを美味しく食べることができます!

🍴 材料 (約20個分)

- たこ焼き粉・100g (1/2カップ)
- 卵 1個
- 水 (1と1/2カップ)・300cc
- かき 適量
- 小松菜 適量
- その他お好みの具 ... 適量
- サラダ油 適量
- お好みソース 適宜
- マヨネーズ 適宜
- ポン酢 適宜
- だし汁 適宜
- 水 (だし汁) 300cc
- 酒 適量
- 醤油 小さじ2

栄養価 (6個分)

エネルギー	179 kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	4.6 g
塩分	1.9 g

🍴 作り方

下準備

- かき … かきの下ごしらえ (むき身の洗い方)を参照。
- 小松菜 … 下茹でし小口切りにする。

- 1 たこ焼き粉、卵、水(2~3回に分けて)を粉ダマがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- 2 熱したたこ焼き器に油をひき、生地を流す。
- 3 かき、小松菜、お好みで具を入れ、さらに上から生地が少しあふれるまでかける。
- 4 ひっくり返しくるくる回しながら、まわりがカリッときつね色になったら皿に盛り、お好みの各種調味料で食べる。

※小松菜の代わりに、キャベツ、ほうれん草、水菜などに
変えても良い。