



5/17(火)

丸めず折りたたもう！かくタコ

(材料)

タコ
たこ焼き粉
卵
天かす
紅しょうが
小ねぎ
サラダ油
ソース
削り節

- ① ボウルにたこ焼き粉、卵、水を混ぜて生地を作る。
- ② 玉子焼き器に油をひき、①を流し入れる。
- ③ 手前半分にタコ、紅しょうが、天かすをのせる。
- ④ 1分ほど焼いたら手前半分に折りたたむ。
- ⑤ 両面合わせて3分ほど焼いて、外カリッと、中とろっとを目指す。
- ⑥ 皿に取り出し、ソース、削り節、小ねぎを散らす。

★一口サイズに切って盛り付けても

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。