

分類	(○)50分以内でできるメインメニュー ()10分以内でできるサブメニュー			
献立名	たこのから揚げ・揚げ春雨			
材料・分量 () 4 () 人分	(材料名)	(分量)	(概量)	完成写真 
	たこ	400 g		
	春雨	適量		
	酒	15 g	大さじ1杯	
	醤油	30 g	大さじ2杯	
	小麦粉 塩・コショウ	適量 少々		
作り方				
※下準備等		① たこを切る。 		
② たこに酒と醤油で下味をつけておく。 	③ 春雨を乾燥したまま油で揚げる。 	④ 小麦粉に塩・コショウを混ぜた粉をたこにまぶす。 		
⑤ 粉をまぶしたたこを油で揚げる。 	⑥ 揚げ春雨の上に揚げたたこを盛り付ける。 			
(備考)				