

☆保一小的給食レシピ☆

【副菜編】

ガーリックたこポテト

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
じゃがいも	中2個	くし切り	①じゃがいもを切り、水にさらしてざるにあげ、しっかり水気を切る。
小麦粉	小さじ2		②小麦粉～塩までをよくまぜ、
片栗粉	小さじ2		①のじゃがいもにまぶして揚げる。
塩	1g (小さじ1/5)		③オリーブ油でたことにんにくを炒め、塩、ワイン、バジルで味をつける。
揚げ油	適宜		④③に、②のじゃがいも、下茹でしたさやいんげんを加え、軽く炒め合わせてできあがり。
たこ	40g	ぶつ切り	
にんにく	1/2かけ		
オリーブ油	大さじ1		
塩	指2本で1つまみ		
白ワイン又は酒	小さじ1		
バジル	少々		
さやいんげん	5本程度	2cm長さ	



ワンポイント

*たこの分量はもっと多くてもOKです。

*粉をまぶすことで、たこのうま味がじゃがいもに絡みやすくなります。