

こんなアレルギー対応食を作っています

えび・小麦粉が食べられないお子さんのために、
手作り肉だんごを入れて作りました。

えびボールスープ



一般給食



アレルギー対応食

・・・材料(4人分)・・・

豚ひき肉・・・ 80g	★しょうゆ・・・大さじ1弱
たまねぎ・・・ 20g	★酒……………小さじ1弱
しょうゆ・・・ 小さじ1/2	★塩……………少々
酒…………… 小さじ1/2	
塩…………… 少々	
片栗粉………… 小さじ1弱	昆布だし
しめじ………… 40g	〔昆布 ……10g
にんじん………… 40g	水……………4カップ
たまねぎ………… 60g	
はくさい………… 80g	
チンゲンサイ…40g	

・・・作り方・・・

- ① 昆布だしをとる。鍋に昆布と水を入れて30分ほどつけておき、鍋を火にかけて沸騰直前まで加熱し、昆布をとり出す。(家庭では、顆粒だしでもOKです)
- ② しめじはいしづきを取りほぐす。にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、はくさい・チンゲンサイはざく切りにする。
- ③ ①の鍋に②のたまねぎ・にんじん・しめじを入れ、煮る。
- ④ 肉だんごを作る。豚ひき肉、しょうゆ、酒、塩、片栗粉を合わせてよくこねる。みじん切りにしたたまねぎを加え、さらによく混ぜ合わせたら、8等分にして丸める。
- ⑤ ③の野菜の火が通ったら、④の肉だんごを入れて煮る。(予め丸めず、スプーンで汁に落としてもOKです)
- ⑥ アクを取り、はくさい・チンゲンサイを加え、火が通ったら、★の調味料で味を調える。