

ポテかぼちゃグラタン(乳小麦不使用)

こんなアレルギー対応食を作っています

乳、小麦が食べられないお子さんのために作りました

アレルギー対応食



一般給食



材料 (4人分)

じゃが芋	60g	
かぼちゃ	60g	
豚ひき肉	80g	
★たまねぎ	60g	
にんじん	40g	
塩	ひとつまみ	
しょうゆ	大さじ1/2	☆
油	適量	
紙カップ	4枚	

【かぼちゃソース】

かぼちゃ	60g
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1/2
昆布だし	大さじ1と1/2

(顆粒だし等でも代用できます)

つくり方

- 1 昆布だしをとる。鍋に昆布と水を入れて30分ほどつけておく。鍋を火にかけて沸騰直前まで加熱し、昆布を取り出す。
- 2 オーブンを230℃に予熱しておく。
- 3 じゃがいもは皮を除き、かぼちゃは綿を除き、2cm角に切り、レンジで加熱する。かぼちゃの半量はソースに使用する。
- 4 たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
- 5 フライパンに油をいれ★を炒め、塩、しょうゆで味を調える。
- 6 かぼちゃソースを作る。加熱したかぼちゃをマッシュし、小鍋に☆の材料を入れ、かき混ぜながら加熱しペースト状にする。
- 7 紙カップに3と5を入れ、その上に6のかぼちゃソースをかける。
- 8 予熱しておいたオーブンでカップにオーブンシートをかけて8分、オーブンシートを取って4分焼いて完成♪