

こんなアレルギー対応食を作っています

★星形おろしハンバーグ★



★一般給食★



「大豆」が食べられないお子さんのために作りました。一般給食と見た目もそっくりの星形ハンバーグです。ひとつひとつ手作りしています。



★アレルギー対応食★

<材料(4人分)>

豚ひき肉	220g
たまねぎ	60g
キャベツ	40g
にんじん	20g
片栗粉	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1と1/2
酒	小さじ1

A

B

<たれ>	
だいこん	80g
しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1と1/2
昆布だし	大さじ1

だしは、ご家庭で使う顆粒だしや水でも代用できます。

<<作り方>>

- ①昆布だしをとる。鍋に昆布(5g)と水(400ml)を入れ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たれを作る。だいこんをすりおろし、かるくしぼって鍋に入れ、Bを合わせて火にかけ、味を調える。
- ③たまねぎ、キャベツ、にんじんをみじん切りにし、豚ひき肉とAをよく混ぜ合わせ、4等分にした後、星の形に成型する。中までよく火が通るように中央部を少しくぼませる。
- ④フライパンを熱し、③を両面焼き、中まで火を通す。(必要に応じて油を使用する)
- ⑤焼きあがったハンバーグにたれをかけて完成!