

こんなアレルギー対応食を作っています

アレルギー対応食

一般給食



青大豆コロッケ



ポテコーンコロッケ

小麦粉と大豆が食べられない
お子さんのために、片栗粉とコーン
を使ったコロッケを作りました。

<材料> 4人分

じゃがいも…200g

豚ひき肉…60g

たまねぎ…40g

ホールコーン…50g

しょうゆ…小さじ1

みりん…小さじ1

塩…少々

片栗粉…大さじ1と1/2

油…適量

～たれ～

しょうゆ…小さじ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と1/2

(水でも代用できます)

片栗粉…小さじ1/2

<作り方>

- ① たれで使う昆布だしをとる。(水で代用できます)鍋に水と昆布を入れて30分以上つけておく。鍋を火にかけて沸騰直前まで加熱し、昆布をとりだす。
- ② たれをつくる。小鍋にたれの調味料を入れ、ひと煮立ちする。同量の水で溶いた片栗粉で、とろみをつける。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ じゃがいもは皮をむいて厚めのいちよう切りにする。やわらかくなるまでゆでて、湯を切り、熱いうちにマッシュする。
- ⑤ 豚ひき肉とたまねぎ、ホールコーンを炒め、しょうゆ、みりん、塩を加えて味をととのえる。
- ⑥ ④にあら熱をとった⑤と片栗粉を加えてよく混ぜ、4等分にして成形する。
- ⑦ フライパンに油をひき、⑥を片面ずつ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ 温めた②のたれを⑦にかけて完成。

