

こんなアレルギー対応食を作っています

クリーミーボロネーゼ

生クリーム・粉チーズを除去し、スパゲティのかわりにいももち*を使用しました。
(*じゃがいもとでんぷんでできた団子)



..... 材料(4人分)

豚ひき肉.....100g
玉ねぎ.....80g
マッシュルーム水煮.....20g
ブロッコリー.....40g
いももち*.....120g

【調味料】

酒.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ2
塩.....ひとつまみ
砂糖.....小さじ2
トマトペースト.....80g

..... 作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② ブロッコリー、いももちは下茹でしておく。
- ③ フライパンで、豚ひき肉、玉ねぎを炒め、玉ねぎが透明になったらマッシュルーム水煮、調味料を入れ、弱火で加熱する。
- ④ ②を入れ、③とからめる。