

こんなアレルギー対応食を作っています

ビーフンシュウマイ



アレルギー対応食

★材料(4人分)

豚ひき肉	180g	
たまねぎ	80g	
キャベツ	60g	
A	片栗粉	大さじ1
	塩	ひとつまみ
	しょうゆ	小さじ1
ビーフン	45g	
片栗粉	大さじ3	

【たれ】

酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

小麦が食べられない方に、シュウマイの皮の代わりにビーフンを使用しました。

<作り方>

- ① たまねぎ、キャベツをみじん切りにする。
- ② ビーフンはゆでて、細かくきざむ。
- ③ ボウルに豚ひき肉、①、Aを加えてよく混ぜる。
- ④ ③を8等分にして丸め、表面に②のビーフンをつけて、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 蒸し器に並べて15分間蒸す。
- ⑥ ⑤にたれをかけて完成！

肉シューマイ



一般給食