

こんなアレルギー対応食を
作っています

玉子焼き風

一般給食

卵が食べられないお子さんの
ために、かぼちゃを使って
玉子焼き風の対応食を作りま
した

アレルギー対応食



材料(4人分)

かぼちゃ	200g (1/8個)
片栗粉	小さじ 2
豚ひき肉	60g
たまねぎ	50g (1/4個)
塩	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
【たれ】	
しょうゆ	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
みりん	小さじ 2
昆布だし	小さじ 2
片栗粉	小さじ 1/4

■ ■ 作り方 ■ ■

- ① かぼちゃをビニール袋に入れ、電子レンジで加熱しやわらかくする。
かぼちゃが熱いうちに、袋に入れて手でつぶす。つぶしたかぼちゃに片栗粉を加えて混ぜる。
※熱いため、間にタオルを入れてつぶすとやり易いです。
- ② 豚ひき肉、みじん切りにしたたまねぎをフライパン(必要に応じて油をひく)でよく炒め、塩、しょうゆ、砂糖で味を調える。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、玉子焼きの形に形成する。
- ④ クッキングシートを敷いた鉄板に③を並べて、上にさらにクッキングシートをのせる。
230°Cに予熱したオーブンで8分焼く。上にのせたクッキングシートを取り、ひっくり返してさらに6分焼く。
※フライパンで両面がこんがりするまで焼いても良いです。
- ⑤ たれの調味料(片栗粉以外)を煮立たせる。仕上げに同量の水(分量外)で溶いた水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥ ④にたれをかけて完成。