

こんなアレルギー対応食を作っています

# ミートボールトマトソース



<小麦粉除去食>

小麦粉のつなぎの代わりに片栗粉を使用し、一つひとつ丸めました。タレも手作りです♪



## ・・・材料 <4人分> ・・・

豚ひき肉 220g  
 たまねぎ 1/4個  
 キャベツ 1枚(40g)  
 片栗粉 小さじ1強  
 塩 ひとつまみ  
 しょうゆ 小さじ1弱  
 酒 小さじ1

A  
 B  
 トマトジュレ 大さじ5  
 酒 小さじ2  
 しょうゆ 大さじ1  
 砂糖 大さじ1  
 昆布だし 大さじ1  
 (または水)

## ・・・作り方 ・・・

- ① たまねぎ、キャベツはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉にAを加えてよくこね、さらに①を混ぜ合わせる。
- ③ 12等分に丸め、クッキングシートの上に並べる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器で15分間蒸す。
- ⑤ 蒸している間に、小鍋にBを入れ、火にかけてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 蒸しあがった肉団子に⑤のソースをかける。  
♪ソースを多めに作って、肉団子にからめてもおいしいです♪