

こんなアレルギー対応食を作っています

白菜のクリームシチュー



乳製品や小麦が食べられないお子さんに、乳製品やホワイトルウを使わずコーンペーストと片栗粉を使って作りました。

一般給食



アレルギー対応食

《材料(4人分)》

豚肉	60g
はくさい	80g
たまねぎ	80g
にんじん	40g
じゃがいも	80g
チンゲンサイ	20g
コーンペースト	200g
昆布だし	3カップ

A

塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
片栗粉	少々



だしはご家庭で使う顆粒だしでも代用できます。その場合は顆粒だしにも塩分が含まれるので味見をして塩の量を調整して下さい☆

《作り方》

- ①昆布だしをとる。鍋に昆布(8g)と水(600ml程度)を入れ30分ほどつけておく。鍋を火にかけて沸騰直前まで加熱し、昆布を取り出す。
- ②はくさい・チンゲンサイはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。
- ③鍋で豚肉を軽く炒め(必要に応じて油を少量使う)、①と②を加えて煮る。
- ④コーンペーストとAの調味料を加えて味を調える。
- ⑤お好みに合わせて水溶き片栗粉でとろみを調整して完成。