

こんなアレルギー対応食を作っています

チリコンカン



一般給食



アレルギー対応食



チリパウダーが食べられないお子さんのために、カレー粉を使って作りました。優しい味ですので、辛いのが苦手な方にもおすすめです。

材料 (4人分)

豚ひき肉	120g
大豆の華 粒	8g
たまねぎ	120g
金時豆ドライパック	40g
大豆ドライパック	40g
酒	小さじ1
トトピューレ	60g
しょうゆ	小さじ1と1/2
☆ さとう	小さじ2/3
塩	ふたつまみ
カレー粉	小さじ1/5

作り方

- ① 大豆の華は水40ccくらいを加えて戻す。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに豚ひき肉と酒を入れ、炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたら、①の大豆の華と②のたまねぎ、金時豆を入れ、水を具材がひたる程度入れて煮る。
- ⑤ 大豆の華と金時豆が柔らかくなったら、大豆と☆の調味料を加え味付けをして、できるだけ水分をとばす。

※ 大豆の華は、大豆を乾燥させて細かく砕いたものです。アレルギー対応食でも、ひき肉の代替としてよく使用する食材です。