



こんなアレルギー対応食を作っています

ブロッコリーシュウマイ



一般給食

小麦が食べられないお子さんに作ったアレルギー対応食です。
お弁当のおかずにもおすすめです♪



アレルギー対応食

《材料(4人分)》

豚ひき肉……160g
たまねぎ……40g
★酒……小さじ1/2
★しょうゆ……小さじ2/3
★塩……ひとつまみ
★片栗粉……15g
ブロッコリー……40g
片栗粉……適宜

〔酢……小さじ2
しょうゆ……小さじ1〕

《作り方》

- ① ブロッコリーは小さめの小房にして、さっと茹でておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉、②のたまねぎ、★の調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分にして丸め、片栗粉をまぶし、クッキングシートの上に間隔をあけてのせる。
- ⑤ ④の真ん中に①のブロッコリーをさしこみ、蒸気の上だった蒸し器で15分くらい蒸す。
- ⑥ 酢としょうゆでたれをつくり、出来上がったシュウマイにかけて出来上がり。

