

こんなアレルギー対応食を
作っています



皮なしぎょうざ

小麦アレルギー対応食

一般給食 蒸しぎょうざ



… 材料 (4人分) …

	豚ひき肉	140g
①	きゃべつ	60g
	たまねぎ	20g
	たけのこ水煮	20g
	片栗粉	大さじ1強
②	塩	ひとつまみ
	しょうゆ	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	片栗粉	適宜
	【 たれ 】	
	酢	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1

小麦粉が食べられないお子さんのために、ぎょうざの皮で包まず、ぎょうざ型に成形して片栗粉をまぶして蒸し上げました。
ツルっとして、おいしいです♪

■ ■ 作り方 ■ ■

- ① ①はみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉を入れ、②を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ さらに①を加え、よく混ぜる。
- ④ 8等分にして、ぎょうざ型に成形し、表面に片栗粉をまぶす。
- ⑤ ④をクッキングシートの上へのせ、蒸気が上がった蒸し器で15分間蒸す。
- ⑥ たれをつくり、蒸し上がったぎょうざにかけて完成！