

こんなアレルギー対応食を作っています

かぼちゃコロッケ

かぼちゃ、小麦粉が食べられないお子さんのために、じゃがいも、米パン粉を使用したコロッケを作りました。



・・・作り方・・・

・・・材料(4人分)・・・

じゃがいも	200g
豚ひき肉	60g
たまねぎ	40g
しょうゆ	小さじ1弱
★ みりん	小さじ1弱
塩	少々
片栗粉	小さじ4
米パン粉	大さじ5
油	適量

- ① じゃがいもは皮をむき、2cm角程度に切る。
- ② ①を耐熱皿にのせ、ラップをして柔らかくなるまで電子レンジで加熱をして、つぶす。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンで豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったらたまねぎを加え、しんなりとするまで炒める。(豚肉から脂が出るので、その脂で炒める。)
- ⑤ ★印の調味料を加え、味をつける。
- ⑥ ②のじゃがいもと④、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ⑦ 成形する時に割れない程度に水を少しずつ加えて固さを調整する。
- ⑧ ⑦の種を4等分にして小判型に成形する。
- ⑨ 米パン粉をまぶす。
- ⑩ 天板にクッキングシートをしき、米パン粉になじむ程度の油をぬり、⑨を並べる。
- ⑪ 200℃に温めたオーブンで、コロッケの上にクッキングシートをかぶせて、8分焼く。
- ⑫ コロッケの上のクッキングシートをとってさらに5分焼いて、少し焦げ目がついたら出来上がり。