

こんなアレルギー対応食を作っています



ポークメンチ

アレルギー
対応食

小麦が食べられないお子さんのために米粉のパン粉を使って作った対応食です。ソースの代わりに手作りのオニオンソースをかけました。



一般給食

【材料】4人分

豚ひき肉 160g
キャベツ 50g
たまねぎ 30g
塩 少々
酒 小さじ1/4
片栗粉 大さじ1弱
米粉パン粉 適宜
揚げ油 適宜

〈オニオンソース〉
たまねぎ 50g
しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ2
さとう 小さじ1
昆布だし 1/4カップ

◇◆◇ つくり方 ◆◇◆

1. 昆布だしをとる。鍋に昆布5gと水2カップを入れて30分ほどつけた後、火にかけて沸騰直前まで加熱し、昆布を取り出す。(顆粒だしでも可です)
2. キャベツ、たまねぎはみじん切りにする。ソースのたまねぎもみじん切りにする。
3. 豚ひき肉、2の野菜、塩、酒、片栗粉をボウルに入れ、よく混ぜる。4等分にして小判型に成形し、米粉パン粉をしっかりとつける。
4. 160℃に熱した油で、中まで火が通るように揚げる。
5. 小鍋に1でとった昆布だし1/4カップ分とソース用の2のたまねぎを入れ、加熱する。たまねぎに火が通ったら、調味料を加え、煮詰めてオニオンソースを仕上げる。
6. 4に5をかけて出来上がり♪