



# こんなアレルギー対応食を作っています

小麦が食べられないお子さんのために、具をシュウマイの皮で包まず、周りに片栗粉をまぶして蒸しました。



アレルギー対応食  
皮なしシュウマイ



一般給食  
ポークシュウマイ

## 材料(4人分)

豚ひき肉	160g
たまねぎ	60g
キャベツ	40g
片栗粉	大さじ1強
★塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	適宜
【たれ】	
酢	小さじ1強
しょうゆ	小さじ2

## 作り方

- ① たまねぎ、キャベツをみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、★を加えて粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ さらに①を加え、よく混ぜる。
- ④ 8等分にして丸め、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分間蒸し、たれをかけて完成！