



こんなアレルギー対応食を作っています

アレルギー対応食

米粉のぎょうざ



一般給食
揚げぎょうざ



小麦が食べられないお子さんのために、米粉を使用した皮から手作りしています。

皮	〈材料	4人分〉
	・米粉	100g
	・片栗粉	20g
	・水	100g
	・油	小さじ1
	・塩	ひとつまみ

具	A	・豚ひき肉	45g
		・キャベツ	80g
		・ねぎ	20g
		・オイスターソース	小さじ1
		・ごま油	小さじ2
		・しょうゆ	小さじ1
		・こしょう	少々
		・さとう	小さじ2
		・酒	小さじ2/3
		B	
	・酢		大さじ2

〈作り方〉

- ① キャベツ、ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに①と豚ひき肉、Aの調味料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルに米粉をはかしておく。
- ④ 小鍋に片栗粉と水を入れ、弱火にかけて練る。半透明になったら、火を止めて油と塩を入れ混ぜる。熱いうちに③へ入れ、手でこねる。12等分に分けて丸め、米粉を打ち粉にして、餃子の皮の形にする。
- ⑤ ②を皮で包み、フライパンに油をしきぎょうざを並べ、水を適量入れ蒸し焼きにする。
- ⑥ Bを混ぜ、タレを作りぎょうざにかける。