

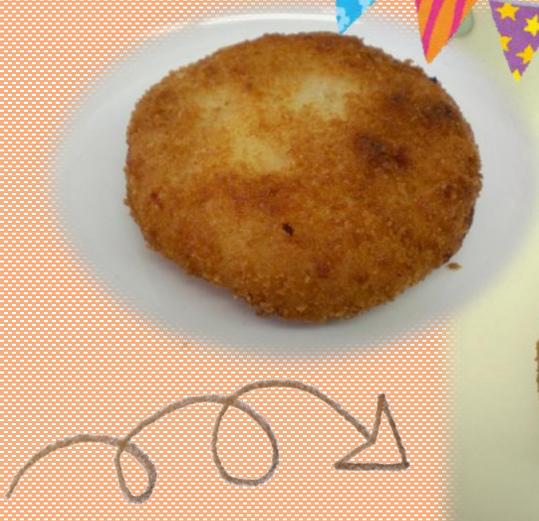
こんなアレルギー対応食を作っています

小麦アレルギーのお子さんでも食べられるように、米粉と米パン粉で作ったコロッケです。

豆乳クリームコロッケ



一般給食



アレルギー対応食

***材料 (4人分) ***

- | | | | | | |
|------|-------|------------|-------|-------|------|
| 油 | | 大さじ1 | たまねぎ | | 100g |
| 鶏むね肉 | | 100g | | | |
| 塩 | | 2g (ひとつまみ) | 白こしょう | | 少々 |
| 豆乳 | | 200g | 米粉 | | 28g |
| ★ | ┌ | 米粉 | | | |
| | | 水 | | | |
| | | 片栗粉 | | | |
| 米パン粉 | | 40g | 揚げ油 | | 適量 |

作り方

- ① たまねぎは薄切り、鶏肉は1.5cm大の小間切れにする。
- ② 豆乳に米粉を加え混ぜ溶かしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、たまねぎがしんなりするまで炒める。鶏肉を加え、しっかり火が通ったら塩と白こしょうを入れ、②を入れて中火でもったりするまで混ぜ続ける（焦がさないように注意）。バットなどに広げて粗熱をとる。
- ④ 手に少量の油（分量外）をつけて、③を4等分にして丸く成型する。
- ⑤ ボウルに★の材料を混ぜ合わせ、④をくぐらせ、米パン粉をつける。
- ⑥ 180℃の油で揚げる。

