

【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

春雨包みあげ



小麦が食べられないお子さんのために具を春巻きの皮で包まず、周りに春雨をつけて作りました。

◆材料(4人分)

| | | | |
|------|--------|------|-------|
| 豚ひき肉 | 160g | 春雨 | 40g |
| たまねぎ | 40g | 片栗粉 | 適宜 |
| キャベツ | 25g | 油 | 適宜 |
| にんじん | 10g | | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | | |
| ★塩 | ひとつまみ | 【たれ】 | |
| しょうゆ | 大さじ1/2 | 酢 | 小さじ1強 |
| 酒 | 小さじ1 | しょうゆ | 小さじ2 |

一般給食
春巻き



◆作り方

- ① たまねぎ、キャベツ、にんじんをみじん切りにする。
- ② 春雨はゆでて、細かくきざんでおく。
- ③ ボウルに豚ひき肉、★と①を加えてよく混ぜる。
- ④ ③を8等分にして丸め、表面に春雨をつけて、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 230℃に温めたオーブンで、天板の上にクッキングシートをひき、油をひいた上に④を並べ、8分焼き、クッキングシートをとってさらに4分焼く。(フライパンでも作れます)
- ⑥ ⑤にたれをかけて完成！