

こんなアレルギー対応食を作っています

一般給食

ミートグラタン



アレルギー対応食

ハンバーグカップ焼き

乳と小麦が食べられないお子さんのためにハンバーグとマッシュポテトをカップに入れて焼きました。

🐣 材料 <4人分> 🐣

豚ひき肉	...	220g
たまねぎ	...	60g
ピーマン	...	20g
★酒	...	小さじ1強
★塩	...	小さじ1/5
★でんぷん	...	大さじ1/2
じゃがいも	...	60g
水	...	適量
塩	...	少々

【ソース】

トマトピューレ	...	60g
しょうゆ	...	小さじ2
酒	...	小さじ2
さとう	...	大さじ1強
水	...	大さじ1強

紙カップ ・・・ 4枚

🐣 作り方 🐣

- ① じゃがいもは皮をむき耐熱皿にのせ、ラップをして柔らかくなるまで電子レンジで加熱してつぶす。
- ② ①に塩と水を加えて耳たぶくらいの柔らかさのマッシュポテトを作る。
- ③ たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ④ 豚ひき肉と③と★印の調味料を混ぜ合わせ4等分にし、紙カップにあうようにハンバーグを成形する。
- ⑤ 小鍋にソースの材料を入れ、火にかけてひと煮立ちさせる。
- ⑥ ②を薄くのばし紙カップの底にしき、その上に④⑤を入れ、200℃に温めたオーブンでクッキングシートをかぶせて8分焼く。
- ⑦ クッキングシートをとってさらに5分焼いて出来上がり。