

チーズ除去

アレルギー食品除去食

じゃが芋のミートグラタン

3月8日(小学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・食パン
- ・じゃが芋のミートグラタン
・・・チーズ除去
- ・ミニサラダ
- ・静岡野菜スープ
- ・でこぼん

作り方

- ① じゃが芋を 2cm 角に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② 玉葱、人参、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ③ パセリは茹でて水気をきっておく。
- ④ フライパンに油をひき、にんにくを炒めて香りを出し、玉葱、人参を炒め、さらに挽肉を加えて炒める。
- ⑤ ④にAの調味料を加え、煮立てたら火をとめる。
- ⑥ ⑤に米粉を振り入れ、だまにならない様に溶かし、弱火で混ぜながらとろみをつける。
- ⑦ グラタンカップに①⑥③の順で盛り付け、180℃のオーブンで表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。

じゃが芋のミートグラタン

材料(1人分)

じゃが芋	70 g
豚挽肉	20 g
玉葱	35 g
人参	7 g
にんにく	1 g
油	1.5 g
塩	0.2 g
こしょう	少々
中濃ソース	5 g
トマトケチャップ	15 g
砂糖	0.5 g
コンソメ	0.5 g
水	35 g
米粉	1 g
パセリ	0.5 g
グラタンカップ	1 枚

A

米粉は、ミートソースやシチューなどに簡単にとろみをつけたい時に便利です。