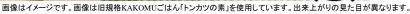


食物アレルギー 配慮レシピ





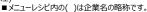


【カレー】	
「特定原材料8品目不使用 バーモントカレー <中辛>」(ハ)	1袋
豚ひき肉	70g
玉ねぎ、にんじん、じゃがいも (各7~8mm角切り)	各70g
サラダ油	小さじ 1
水	350ml
みんなの食卓「お米で作ったまあるいパン」(日)	4個
【バッター液】	
「1歳からのお好み焼粉米粉」(オ)	25g
水	50ml
米パン粉	適量
サラダ油(揚げ油)	適量
パセリ(みじん切り)	適宜



つくり方

- <カレーを作る>
- 厚手の鍋にサラダ油を熱し、具材をよく炒める。
- 水(350ml)を入れて沸騰したらあくを取り、具材が柔ら かくなるまで弱火~中火で約10分煮込む。
 - いったん火を止め、バーモントカレーを少しずつ振り入れて溶 かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5
 - 分煮込む。(**こ*こで完成したカレーの半量を使用す
- ③のカレーの半量を小鍋に移し、弱火にかけてとろみがしっ かりとするまで煮詰め、冷ましておく。
 - <パンを揚げる>
- ⑤ 小さめのボウルに 1 歳からのお好み焼粉と水 (50ml) を 入れて混ぜ、バッター液をつくる。
- お米で作ったまあるいパンをバッター液にくぐらせ、米パン粉を しっかりまぶす。
- 揚げ油を中温(170~180℃)に熱し、⑥を入れて2~3分 揚げた後、バットに取り油を切る。
- 粗熱が取れたら上部をキッチンばさみで丸くくり抜き、④のカ レーを詰め、パセリを散らす。



- 特定原材料とは「えび、かに(*)・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ビーナッツ)」です。 (*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。



使用商品





