

ふんわり肉団子の シチュー鍋



食物アレルギー
配慮レシピ



材料 (4人分)

【A】	
豚ももひき肉	180g
豆腐 (木綿)	90g
玉ねぎ (みじん切り)	20g
「A-Label (エー・ラベル) ふりかけ 鮭」(永)	15g
「1歳からのお好み焼粉米粉」(オ)	7g
れんこん (5mmの厚さに輪切り)	4枚
「特定原材料7品目不使用 シチューミクス <クリーム>」(ハ)	2袋
水	800ml
白菜	200g
エリンギ	大1本
ブロッコリー	1/2個
かぼちゃ	100g
にんじん	中1/3本
【メのカルボナーラ風パスタ】	
みんなの食卓「上級ハーブベーコン」(日)	1パック
米粉めん (パスタタイプ)	2食分
粗挽きこしょう	少々



作り方

①	輪切りのれんこんは雪の結晶のように切る。白菜、エリンギ、ブロッコリー、にんじんは食べやすい大きさに切る。(にんじんは星型にくり抜いてもよい)
②	かぼちゃは食べやすい大きさに切り、そのうち20gはメで使用するかぼちゃペースト用に1cmの幅に切る。
③	①のブロッコリーはラップで包み、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。かぼちゃとにんじんは一緒にラップで包み、電子レンジ(600W)で約2分、柔らかくなるまで加熱する。
④	ボウルに【A】を入れ、手で粘りが出るまでこねた後、12等分して丸める。
⑤	鍋に水を入れて沸騰させ、④とれんこん、白菜の芯の部分を加えて5~6分煮る。
⑥	⑤の火を止め、シチューミクスを少しずつ振り入れてよく混ぜ溶かす。再び弱火にかけ、時々かき混ぜながら、お好みのとろみ具合に仕上げる。残りの野菜を入れて、煮込みながらいただく。
<メはカルボナーラ風パスタ>	
⑦	残ったシチューに、残しておいたかぼちゃをつぶしながら、1cm幅に切ったベーコンを加えて中火にかけ、色と味を調える。食べる直前にパッケージ記載の方法で調理した米粉めんを加え、粗挽きこしょうをたっぷり振る。



使用商品



注)

- メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
- (オ) オタフクノース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、(日) 日本八ム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社
- 特定原材料7品目不使用です。
- 特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに(*)」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。