

作者のアピールポイント

食物アレルギーの三大アレルゲンを使わない献立にしました。
 子どもの食物アレルギーが増加傾向にあるため、卵、乳、小麦は避け、なるべく
 皆と同じ物が食べられるように考えました。
 地元の食材で、皆で楽しく食事の時間を過ごして頂けたらと思います。

優秀賞



材料

幼児2人分
(6)

キャベツ……………40	塩……………少々
玉ねぎ……………20	チキンコンソメ…2
人参……………20	ローリエ……………少々
かぶ……………40	生姜汁…小さじ1/2
油……………小さじ1	塩……………少々
水……………1.5カップ	こしょう……………少々
合挽きミンチ…80	
A 合挽きミンチ…20	
片栗粉…大さじ1/2	

作り方

- ①キャベツは2cm角の角切り、玉ねぎ、人参、かぶは1cm角の角切りにしておく。
- ②Aのキャベツは茹でて、みじん切にし、合挽きミンチ、片栗粉、塩と合わせてこね3等分して丸める。
- ③鍋に油を熱し、玉ねぎと人参を炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら、キャベツとかぶと水を入れ、ふたをして沸騰させる。
- ⑤④に②とBを入れて煮る。
- ⑥ミートボールが煮えたら生姜汁を加える。塩、こしょうで味を調えたら完成。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
135	8.3	8.2	25	0.8	1.0