

# 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



約35分



## 材料 (4人分)

<b>【A】</b>	
豚ももひき肉	180g
豆腐 (木綿)	90g
玉ねぎ (みじん切り)	20g
「A-Label (イー・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
<b>【メのカルボナーラ風パスタ】</b>	
みんなの食卓「上級ハーフベーコン」(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)

■メニューレシビ内の( )は企業名の略称です。

(オ) オタフクソース株式会社、(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。