

平成27年度 食物アレルギー教室 (前期第1回目)

じゃが芋皮のもちもち餃子

(卵・牛乳・小麦・大豆禁止OK)

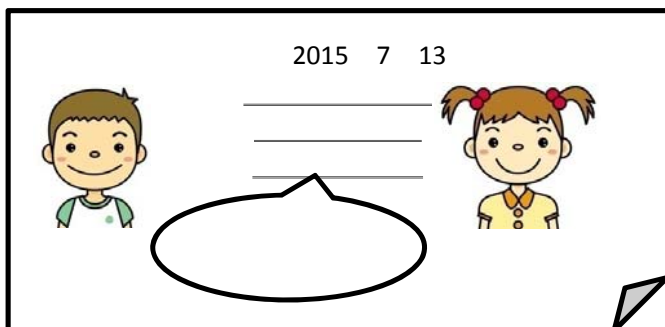
★材料★	1人分	2人分
	4個分	8個分
豚ミンチ	50g	100g
青ねぎ	5g	10g
干椎茸	1枚	2枚
菜種油	適量	適量
砂糖	0.25 (小さじ)	0.5
米醤油	0.75 (大さじ)	1.5
片栗粉	0.25 (小さじ)	0.5
水	0.5 (大さじ)	1
じゃが芋	85g	170g
片栗粉	20g	40g
水	少々	
油	少々	

☆作り方☆

1. 干椎茸はもどしてみじん切り、青ねぎもみじん切りにする。
2. フライパンに菜種油を入れ、(ニンニク、ショウガ)豚ミンチ・椎茸・青ねぎを炒める。
3. 2を砂糖、醤油で調味し、水溶き片栗粉でとろみを付け、バットなどに広げて冷ましておく。
4. 餃子の皮を作る。じゃが芋は皮をむき薄切りにして水にさらし、柔らかくゆでる。ザルに取りつぶし、熱いうちに片栗粉を入れて、よく混ぜる。
5. 少し冷めたらまな板の上に取り出し、手でよくこねる。(耳たぶ位の固さになるように、水・片栗粉で調整する)これを棒状にし、等分に分ける。
6. 1個ずつ丸く整えてから、手のひらで押さえて平たくし、麺棒や指先で、直径6cm位の円形にのばす。
7. 中央に肉あんをのせ、半円形に折り、水溶き片栗粉を付け張り合わせる。
8. フライパンに油をひき、両面を焼いて焼き餃子にする。

*お好みでニンニクやショウガを入れると大人の味になります。

*じゃがいもは鍋でゆでると水分が多くなり、生地がやわらかくなります。レンジ加熱の場合はかたくなりやすいので水分で調節すると、生地がやわらかくなって作りやすいです。



かんたんハンバーグ

(卵・牛乳・小麦・大豆禁止OK)

★材料★	(4個分)
鮭缶詰	2缶分 約150g
玉ねぎ	75g
油	適量
片栗粉	大さじ1杯
ごはん	75g
塩	少量

☆作り方☆

1. 鮭缶は手で細かくほぐし、水気を十分切っておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにして、油で薄茶色になるまで炒め、ザルにとり余分な水分をとって冷ます。
3. ごはんは、ほぐしておく。
4. ボールに1、2、3、片栗粉、塩、を入れてよく混ぜ合わせる。
5. 4のタネを平らな円形状にして、油をうすくひいたフライパンで焼く。

白身魚を使っても出来ます

白身魚に軽く塩をし、油をうすくひいたフライパンで焼いて細かくほぐします。水気を十分切ってから鮭缶の代わりに使います。

いちご大福

(卵・牛乳・大豆・小麦禁止OK)

★材料★	(4個分)
小豆あん(市販品)	75g
白玉粉	100g
砂糖	大さじ1杯
水	125ml
いちご	4個
片栗粉(打ち粉用)	適量

☆作り方☆

- (あん)
1. 餡を必要個数に分け、ヘタを切ったいちごを包んでおく。(もち)
 1. 白玉粉と砂糖をよく混ぜ、水を少しずつ入れダマにならないようよく混ぜる。(だまがあれば、ザル等で濾す。)
 2. 1にラップをかけて電子レンジで3分~4分加熱(500Wで材料4個分の場合)する。(途中で一度混ぜる)
 3. 熱いうちに木べらでよく練り混ぜ、片栗粉で打ち粉をした所へ移し、手に片栗粉をつけて4等分し1個ずつ円形に薄くのばす。(餅は冷めると扱いにくいので手早くする)
 4. 3にいちご入りのあんを包み込み、合わせ目を下にして閉じて、形を整える。

2015年5月18日

