

食物アレルギー対策弁当「ひよこさん弁当の作り方」

【ご注意】卵、小麦粉、乳、大豆、そば粉のみを除去しています。全てのアレルギーに対応しているわけではありません。

用意するもの

材料: ご飯適量、かぼちゃ約50グラム、ジャガイモ1個、ひき肉30グラム、たまねぎのみじん切り大さじ2、人参のみじん切り大さじ1、片栗粉大さじ1、人参適量、海苔適量、黒ごま2個、塩・コショウ適量

道具: クラフトパンチ(おにぎりの顔用)

ひき肉と人参のみじん切りとたまねぎのみじん切りに、塩・コショウで味付けをして粘りが出るまで混ぜます。



カボチャを柔らかくなるまで茹で、大さじ1程残しておいて(あとで使います)残りに片栗粉を入れ、混ぜ合わせます。

ジャガイモも同じように茹で、滑らかになるまでスプーンの背などで潰します。カボチャのマッシュとジャガイモのマッシュは大さじ1程残しておいてくださいね^^



で作ったカボチャを丸めて、ジャガイモで包みます。



ひき肉のタネで を包み、ラップで包んで電子レンジで3分ほど暖めます。



スコッチエッグもどきの完成です^^



で残しておいたジャガイモのマッシュに、少量の塩。コショウで味付けをし、三角に形を整え、人参でトサカ、くちばしを作って付けます。目は黒ごまです^^



で残しておいたカボチャのマッシュとご飯を混ぜます。ラップに包んで三角形ににぎります。



海苔で目。人参でくちばしと足を作り7のおにぎりの上に乗せれば可愛い&美味しいひよこおにぎりの出来上がり^^

