

## ◆ レシピ (離乳食・アレルギー対応食)

### アレルギー対応食レシピ



#### ・お好み焼き風オムレツ

##### 普通食



##### 卵のアレルギー除去食



### ★ お好み焼き風オムレツ (卵のアレルギー除去食)

#### 材料 【1人分】

(オムレツ)

- ・ 小麦粉・・・20g
- ・ ひき肉・・・20g
- ・ にんじん・・・中1/6本
- ・ 玉ねぎ・・・中1/4個
- ・ グリンピース・・・5~6個
- ・ 油・・・大さじ1

(ソース)

- ・ トマトケチャップ  
・・・大さじ2
- ・ ウスターソース・・・小さじ1

#### 作り方

- ① 人参、玉ねぎは、みじん切りにし、ひき肉と一緒に炒める。
- ② ボウルに小麦粉をだし汁又は水で溶き、①をいれる。(食紅の黄色で色をつける。) 少し大きめの小判型に広げ、両面を焼く。
- ③ 両面に焼き目がついたら、半分に折って皿に盛りつける。
- ⑤ トマトケチャップとウスターソースを混ぜ、③にかければ出来上がり。

食紅で色づけでなく、コーンを入れてもよいですね。