

アレルギー  
対応献立

# カラフル混ぜご飯いわしのかば焼きのせ、 サラダ、梨



## 材 料 (1人分)

### カラフル混ぜご飯

#### いわしのかば焼きのせ

米	50g
さつまいも	30g
塩	0.5g
グリンピース	10g
コーン缶	10g
いわし	40g
片栗粉	3g
しょうゆ	3g
みりん	3g
油	2g

### サラダ

春雨	8g
きゅうり	10g
にんじん	5g
フレンチクリーミー ドレッシング	5g

### 梨

梨	50g
---	-----

**特産品** 梨は、福井県特産です。

## 作り方 (カラフル混ぜご飯 いわしのかば焼きのせ)

- ① さつまいもを、1cmの角切りにし、米といっしょに炊き、グリンピース、塩と混ぜる。
- ② ③ は、左ページと同じ。
- ④ カラフル混ぜご飯に、いわしのかば焼きのせ、上からコーンを散らす。

## 作り方 (サラダ)

- ① 春雨をゆで、冷やしておく。
- ② ③ は、左ページと同じ。

## 作り方 (梨)

- ① 梨を、食べやすい大きさにカットする。

## アレルギー対応調理のポイント

カラフル混ぜご飯の枝豆はグリンピースで、卵はコーンで。また、サラダのスパゲッティは、春雨で代用するとよいでしょう。

## 1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	395	14.9	12.2	53.8	3.0	65	1.9	1.2	73	0.15	0.25	16	4.2
一食合計(アレルギー対応)	364	12.8	11.1	51.4	3.4	60	1.7	1.3	74	0.12	0.24	14	4.2