

アレルギー
対応献立

キーマカレー、わかめの酢の物、梨

注意 食物アレルギー原因物質：20品目：(豚肉・りんご)を使用しています！



アレルギー用カレールウ



アレルギー用カレールウ ひよこ豆 ツナ 梨

材料 (1人分)

ごはん

ごはん 100g

キーマカレー

ひよこ豆 50g
 ツナ 15g
 たまねぎ 20g
 にんじん 10g
 ピーマン 10g
 エリンギ 10g
 アレルギー用カレールウ 10g
 (S&Bカレーの王子さま顆粒)
 水 50g
 油 2g

参照▶ 101 ページ

一口メモ

特定原材料は含まれていませんが、豚肉・りんごは含まれています。

わかめの酢の物

わかめ 5g
 にんじん 10g
 キャベツ 30g
 きゅうり 10g
 コーン缶 5g
 酢 6g
 しょうゆ 3g

梨

梨 30g

作り方 (キーマカレー)

- ① 一晩、ひよこ豆を水に漬けておく。
- ② 鍋でひよこ豆を柔らかく煮る。
- ③ たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギを粗みじん切りにする。
- ④ 油で②と③とツナを炒める。
- ⑤ 火が通ったら水・アレルギー用カレールウを入れ、煮込む。

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

キーマカレーの牛ひき肉はひよこ豆とツナに替えて、たんぱく質をとみましょう。カレールウや加工食品には、小麦・乳などのアレルギーの原因となる食材が複数使われているので、表示を確認しましょう。アレルギー用のカレールウを利用すると、見た目が同じで「みんなとっしょ」に食べられます。ももは梨に替えましょう。

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)	403	15.1	13.6	55.0	5.0	82	2.1	2.4	179	0.14	0.22	28	0.2
一食合計 (アレルギー対応)	412	12.3	10.5	66.9	9.2	67	1.5	1.8	149	0.17	0.12	25	0.5