

アレルギー
対応献立

炒飯、サラダ、和風スープ



材料 (1人分)

炒飯

ごはん	100 g
ひよこ豆	10 g
しらす	20 g
黄ピーマン	10 g
ねぎ	5 g
たまねぎ	20 g
油	5 g
塩こしょう	少々
しょうゆ	5 g

和風スープ

もやし	15 g
しめじ	10 g
小松菜	10 g
にんじん	5 g
すり身	
たら	30 g
塩	0.1 g
片栗粉	5 g
しょうゆ	4 g
だし汁	150 g

サラダ

越のルビー	15 g
レタス	30 g
コーン缶	5 g
ドレッシング	
酢	6 g
オリーブ油	3 g

一口メモ

鶏卵に替わる彩りにコーンや黄ピーマン、カボチャなどを利用しましょう。

作り方 (炒飯)

- 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、ねぎをみじん切りにする。黄ピーマンは1 cm角に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、しらすを炒め、②③を入れ炒める。
- ⑤ ごはんを入れ炒め、調味料を入れ、味付けをする。

アレルギー対応調理のポイント

卵、肉を入れない炒飯に。
和風スープはつみれの量を
増やしましょう。

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)	379	14.4	11.9	51.7	3.5	56	1.3	1.7	96	0.31	0.20	15	0.6
一食合計 (アレルギー対応)	370	13.2	11.2	52.6	3.6	67	1.2	1.6	85	0.15	0.16	30	1.2