

アレルギー
対応献立

米粉麺のうどん風、たら梅肉和え、 さつまいものレモン煮、みかん



調味料



なると 米粉生麺 生わかめ・ブロッコリー たら

材料 (1人分)

米粉麺のうどん風

米粉生麺 50g

参考▶ 101
ページ

なると巻き 30g

※なると巻きは表示を確認しましょう。

わかめ 10g

エリンギ 15g

ブロッコリー 30g

ねぎ 5g

だし汁 200g

みりん 6g

しょうゆ 6g

たら梅肉和え

たら 40g

貝割れ大根 5g

梅びしお 3g

砂糖 2g

アレルギー対応調理のポイント

うどんは米粉生麺に替えましょう。
梅肉和えのささみはたらに替えましょう。

一口メモ

小麦アレルギーでは、小麦とは異なる
大麦やライ麦に対してもアレルギー症状
が起こることがあります。個人差があり
ますので主治医に確認しましょう。

さつまいものレモン煮

さつまいも 40g

みりん 2g

レモン汁 1g

飾り(レモン) 少々

水 適量

みかん

みかん 50g

作り方 (米粉麺のうどん風)

- ① なると巻きは、厚めのななめスライス、生わかめはざく切り、エリンギはスライスする。
- ② 小房にわけ切ったブロッコリーを色よくゆでる。
- ③ だし汁にしょうゆ・みりんを入れ、具を入れて煮る。
- ④ たっぶりの湯で、米粉生麺を2分ゆでる。
- ⑤ ゆで上がった麺を器に入れ③をそそぎ入れ、ブロッコリーとねぎを添える。

作り方 (たら梅肉和え)

- ① たらはゆでてほぐす。
- ② 貝割れ大根は2cmに切り、さっとゆでる。
- ③ 梅びしおと砂糖を合わせて和える。

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)	366	17.0	7.6	55.7	3.1	110	1.9	2.0	66	0.20	0.15	35	0.4
一食合計(アレルギー対応)	348	12.6	1.2	69.5	2.2	62	1.3	1.9	71	0.19	0.12	39	0.3