

アレルギー  
対応献立

# 白身魚のカレーピカタ、野菜スープ、 パプリカマリネ



## 材 料 (1人分)

### ごはん

ごはん …………… 100g

### 白身魚のカレーピカタ

たら …………… 50g  
 米粉 …………… 10g  
 ベーキングパウダー …… 0.5g  
 パセリ …………… 5g  
 カレー粉 …………… 2g  
 塩 …………… 0.3g  
 こしょう …………… 少々  
 水 …………… 15g  
 油 …………… 4g  
 越のルビー …………… 10g  
 レタス …………… 10g

### 野菜スープ

たまねぎ …………… 10g  
 にんじん …………… 20g  
 キャベツ …………… 15g  
 だし汁 …………… 150g  
 しょうゆ …………… 3g

### パプリカマリネ

赤ピーマン …………… 20g  
 黄ピーマン …………… 20g  
 ドレッシング  
 オリーブ油 …………… 3g  
 酢 …………… 4g  
 塩 …………… 0.2g  
 こしょう …………… 少々

## 作り方 (白身魚のカレーピカタ)

- ① 米粉、ベーキングパウダー、パセリ、カレー粉、塩こしょう、水を合わせる。
- ② たらを①に浸し、油を熱したフライパンで両面焼く。
- ③ 魚を盛りつけ、越のルビーとレタスを添える。

## 作り方 (野菜スープ)

- ① たまねぎ、キャベツは1cm角に、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁と①を入れゆでる。
- ③ しょうゆで味付けをする。

## アレルギー対応調理のポイント

ポークピカタはたらと米粉のピカタにします。  
 野菜スープは、ベーコン入りのコンソメスープから  
 すまし風に替えましょう。

## 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)	415	15.0	14.9	52.7	2.7	50	1.4	0.8	223	0.48	0.24	83	0.3
一食合計(アレルギー対応)	355	14.0	7.9	54.9	3.2	82	1.6	1.3	204	0.16	0.16	81	0.5