

アレルギー
対応献立

和風ライスパスタ、フルーツサラダ、 ひよこ豆のスープ



作り方 (和風ライスパスタ)

- ① ライスパスタはゆでて、しっかり湯を切る。
- ② たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマンは短冊に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、野菜を炒め①を入れる。
- ④ 火を弱めてツナを入れて混ぜる。
- ⑤ きざみ焼きのりをちらす。

作り方 (フルーツサラダ)

- ① レタスは1口大に切る。
- ② 柿は皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ レーズンはお湯で戻しておく。
- ④ パイン缶は一口大に切っておく。
- ⑤ ①～④とみかん缶をキューピーエッグケア(卵不使用)「マヨネーズタイプ調味料」で和える。

作り方 (ひよこ豆のスープ)

- 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 コンソメスープに豆を入れてひと煮立ちさせ、わかめを加える。

材料 (1人分)

和風ライスパスタ

ライスパスタ(乾)	50 g
ツナ	20 g
たまねぎ	30 g
にんじん	10 g
エリンギ	10 g
ピーマン	5 g
きざみ焼きのり	2 g
油	3 g
塩	0.5 g
しょうゆ	4 g

ひよこ豆のスープ

ひよこ豆	6 g
生わかめ	10 g
アレルギー用ブイヨン	0.5 g
水	150 g

参照▶ 101
ページ

アレルギー配慮調理のポイント

ナポリタンはライスパスタを使った和風に。フルーツサラダは具材を替え、キューピーエッグケア(卵不使用)「マヨネーズタイプ調味料」を使って。カニカマ入り卵スープはひよこ豆とわかめ入りスープに。

参照▶ 101
ページ

フルーツサラダ

レタス	20 g
みかん缶	15 g
レーズン	1 g
柿	15 g
パイン缶	20 g
キューピーエッグケア(卵不使用) 「マヨネーズタイプ調味料」	5 g

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)	423	14.9	14.4	57.4	3.7	86	1.5	1.9	119	0.29	0.19	25	0.6
一食合計(アレルギー対応)	342	10.4	6.6	60.7	4.5	49	1.4	1.7	140	0.14	0.15	28	0.8