

アレルギー
対応献立

焼きそば風、小松菜と菊花の和え物、 かれのいのから揚げ



材 料 (1人分)

米粉麺の焼きそば風

米粉の生麺 (中華タイプ)

参考▶101 ページ	60g
あさりむき身	15g
キャベツ	30g
たまねぎ	30g
にんじん	5g
ピーマン	5g
もやし	10g
油	3g
しょうゆ	3g
塩	0.5g

小松菜と菊花の和え物

小松菜	10g
しめじ	5g
ブロッコリー	20g
食用菊	少々
かつお節	1g
しょうゆ	2g
砂糖	1g

アレルギー対応調理のポイント

焼きそばの麺は米粉の生麺に、
豚肉はあさりむき身に、
味付けはソースをしょうゆに、
鶏のから揚げはかれのいのから揚げに。
焼きそばは、アレルギー用のマーガリンと
アレルギー用ブイヨンでレモン味に
味付けしても美味しいです。

かれのいのから揚げ

かれい	40g
しょうが	少々
しょうゆ	2g
片栗粉	2g
油	4g

作り方 (米粉麺の焼きそば風)

- ① 米粉の生麺をたっぷりの湯でゆでる。
- ② キャベツは2cm角に切る。たまねぎはスライス、にんじんは短冊、ピーマンは細切りに切る。
- ③ もやしは水でさっと洗う。
- ④ あさりむき身、野菜を炒め、ゆで麺を加えて味付けをする。

作り方 (かれのいのから揚げ)

- ① かれいをおろししょうが、しょうゆにつけ込む。
- ② 片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。

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)	413	16.3	18.8	42.9	4.4	62	1.4	1.7	124	0.25	0.19	49	0.2
一食合計(アレルギー対応)	383	16.3	8.8	58.1	3.2	85	2.0	2.0	79	0.13	0.28	48	5.4