

アレルギー
対応献立

鶏ひき肉の煮込みハンバーグ、 ほうれん草のお浸し、コンソメスープ



食物アレルギー原因物質：20品目：(鶏肉)を使用しています！



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん …………… 100g

鶏ひき肉の煮込みハンバーグ

鶏ひき肉 …………… 50g
たまねぎ …………… 10g
にんじん …………… 5g
片栗粉 …………… 5g
塩 …………… 0.2g
ケチャップ …………… 6g
油 …………… 1g
にんじん …………… 10g
パセリ …………… 少々

ほうれん草のお浸し

ほうれん草 …………… 50g
しょうゆ …………… 2g

アレルギー対応調理のポイント

あいびき肉は鶏ひき肉に替え、
つなぎに片栗粉を使いましょう。
肉全体が潰えないときは、
白身魚で代用しましょう。
ほうれん草のごま和えは
ごまを抜いてお浸しにします。

コンソメスープ

春雨 …………… 4g
わかめ …………… 3g
ねぎ …………… 1g
アレルギー用ビヨン 0.4g
塩 …………… 0.1g
水 …………… 150g

参考 → 101
ページ

作り方 (鶏ひき肉の煮込みハンバーグ)

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにしてフライパンで餡色になるまで炒める。
- ② 冷ました①に鶏ひき肉と、片栗粉を入れよくこねまとめる。
- ③ 油をひいたフライパンに②を入れ、両面に色よく焦げ目が付いたら、水、トマトケチャップを入れ、蓋をして10分ほど煮込む。
- ④ 塩で味を調え、仕上げに茹でたにんじん・きざみパセリをのせる。
※野菜を少し多めに入れるとハンバーグがふっくらと仕上がります。

作り方 (ほうれん草のお浸し)

- ① ほうれん草はゆでて冷やし、食べやすい長さに切る。
- ② ①をしょうゆで和える。

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)	346	13.7	9.5	49.4	2.9	60	2.4	1.1	290	0.21	0.24	21	0.1
一食合計(アレルギー対応)	337	12.3	8.6	50.6	2.6	43	1.5	1.1	303	0.13	0.22	22	0.1