

アレルギー
対応献立

すき焼き風煮、きゅうりとコーンのしそ酢和え、柿



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん 100 g

すき焼き風煮

たら 50 g
にんじん 10 g
生しいたけ 8 g
たまねぎ 10 g
じゃがいも 15 g
ねぎ 10 g
糸こんにゃく 5 g
白菜 10 g
油 5 g
だし汁 適量
酒 3 g
砂糖 4 g
しょうゆ 4 g
塩 0.2 g
みりん 2 g

アレルギー対応調理のポイント

すき焼き風煮の牛肉と麩(ふ)は、
たらとじゃがいもに替えましょう。
ごま酢はしそドレッシングに替えます。
油を使ってエネルギー量を
上げましょう。

きゅうりとコーンのしそ酢和え

きゅうり 30 g
コーン缶 15 g
しその葉 2 g
砂糖 3 g
しょうゆ 3 g
酢 2 g
油 3 g

柿

柿 40 g

作り方 (すき焼き風煮)

- ① にんじん、生しいたけを乱切り、
たまねぎ、白菜はざく切り、じゃ
がいもは1 cm角に切る。ねぎは斜
め切りにする。
- ② 油でにんじん、じゃがいも、たま
ねぎを炒め、水、だし汁を入れ軟
らかくなるまで煮込む。
- ③ にんじんがやわらかくなったら他
の具材を加え、調味料で味つけ、
煮込む。

作り方 (きゅうりとコーンのしそ酢和え)

- ① きゅうりはいちょう切り、しその
葉は千切りにする。
- ② 砂糖、しょうゆ、酢、しその葉と
油を先に混ぜておく。
- ③ ①とコーンに②を合わせ和える。

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)	388	14.8	9.2	60.0	3.3	41	1.9	1.4	92	0.16	0.18	38	0.2
一食合計(アレルギー対応)	389	13.8	8.7	62.2	3.3	57	0.8	1.5	114	0.15	0.15	43	0.7