

アレルギー
対応献立

菜飯、筑前煮、赤魚の竜田揚げ、 白菜とみかんの甘酢和え



作り方 (筑前煮)

- ① こんにゃくは一口大、里芋、にんじん、ごぼうは乱切りにする。
- ② 油で具材を炒める。
- ③ ②に調味料を入れ全体に火が通るまで煮込む。
- ④ ツナを入れ、仕上げる。

作り方 (赤魚の竜田揚げ)

- ① 赤魚は、すりおろしたしょうが、酒、しょうゆを合わせたたれに漬け込む。
- ② ペーパータオルで赤魚の表面をふき取り片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃に熱した揚げ油でこんがり揚げると揚げる。

作り方 (白菜とみかんの甘酢和え)

- ① 白菜はざく切りにしてゆで、水けを絞る。
- ② 調味液と①を合わせ、みかんを盛り付ける。

材料 (1人分)

菜飯

ごはん	100g
大根(葉)	20g
塩	0.5g

筑前煮

里芋	40g
ツナ	20g
にんじん	10g
ごぼう	10g
れんこん	15g
こんにゃく	10g
油	2g
しょうゆ	3g
砂糖	2g
みりん	1g
酒	1g

アレルギー対応調理のポイント

筑前煮の鶏肉はツナに替えましょう。
竜田揚げのそばは赤魚に。
甘酢和えのりんごはみかん缶に
替えましょう。

赤魚の竜田揚げ

赤魚	40g
しょうが	1g
酒	2.5g
しょうゆ	2g
片栗粉	3g
揚げ油	4g

白菜とみかんの甘酢和え

白菜	40g
みかん缶	8g
酢	5g
砂糖	2g
塩	0.2g

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)	434	15.6	13.4	60.0	4.4	103	1.9	1.6	221	0.18	0.22	30	4.4
一食合計(アレルギー対応)	383	15.4	7.8	60.7	4.1	107	2.3	1.9	148	0.16	0.10	29	1.4