

アレルギー  
対応献立

# つみれなべ、さつまいものかき揚げ、 ほうれん草ともやしのお浸し



調味料



## 作り方 (つみれなべ)

- ① さんま片栗粉をフードプロセッサーに入れすりみにし、だんごを作る。
- ② ごぼう、にんじんはささがき、白ねぎはななめ切りにする。
- ③ 白菜は3cm幅に切る。しらたきは湯通しする。
- ④ かつおだしを作り、みそを入れ沸騰したらつみれだんごを入れ、火が通ったら、②③を入れ、にんじんが柔らかくなったら火を止める。

## 材料 (1人分)

### ごはん

ごはん ..... 100g

### つみれなべ

さんま ..... 30g  
 片栗粉 ..... 3g  
 白菜 ..... 15g  
 ごぼう ..... 5g  
 にんじん ..... 10g  
 しらたき ..... 10g  
 白ねぎ ..... 3g  
 かつお節 (だし用) ..... 2g  
 あわみそ ..... 6g

参照 ▶ 101 ページ

### さつまいものかき揚げ

さつまいも ..... 30g  
 にんじん ..... 6g  
 いんげん ..... 6g  
 たまねぎ ..... 16g  
 片栗粉 ..... 11g  
 塩 ..... 0.2g  
 油 ..... 4g

### ほうれん草ともやしのお浸し

ほうれん草 ..... 40g  
 もやし ..... 20g  
 しょうゆ ..... 2g

## 作り方 (さつまいものかき揚げ)

- ① にんじん、さつまいもは千切り、たまねぎはスライス、いんげんは3cmの長さに切る。
- ② ①と片栗粉を混ぜ 塩を加えよく混ぜ合わせる。
- ③ 油を熱し②を揚げる。

## 作り方 (ほうれん草ともやしのお浸し)

- ① ほうれん草はゆでて冷やし、3cmの長さに切る。
- ② もやしもゆでて冷やす。
- ③ ほうれん草ともやしを混ぜ、しょうゆで和える。

## アレルギー対応調理のポイント

鶏なべはさんまを使ったつみれなべに。  
 大豆とウインナーのかき揚げはさつまいものかき揚げに替えましょう。  
 ナムルはお浸しに。ごまとごま油を外しました。  
 ごまの替わりにかつお節をまぜてもいいでしょう。

## 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)	411	14.6	12.8	58.0	5.0	83	2.3	1.5	268	0.19	0.23	23	0.2
一食合計 (アレルギー対応)	434	12.7	12.4	66.2	4.3	83	2.4	1.4	258	0.14	0.23	30	5.8