

アレルギー
対応献立

ひよこ豆のトマト煮、 かれのい照り焼き、さわやかサラダ



調味料

卵 乳 大豆 豚肉 りんご 小麦 牛肉 鶏肉
日清マヨドレ 除去 ひよこ豆 コーン みかん缶 アレルギー用ブイヨン

材 料 (1人分)

ごはん

ごはん 100g

ひよこ豆のトマト煮

ひよこ豆 10g

コーン缶 5g

じゃがいも 50g

たまねぎ 35g

にんじん 12g

油 2g

アレルギー用ブイヨン 0.5g

ホールトマト 15g

トマトケチャップ 10g

砂糖 1g

アレルギー用ウスターソース 1g

塩 少々

粉パセリ 少々

参照 ▶ 101 ページ

アレルギー対応調理のポイント

ポークビーンズの大豆と豚肉をひよこ豆とコーンに替えましょう。さわやかサラダのりんごはみかん缶に、マヨネーズとヨーグルトはマヨドレにします。

かれのい照り焼き

かれい 40g

しょうゆ 3g

みりん 1.5g

酒 1.5g

油 2g

さわやかサラダ

キャベツ 30g

きゅうり 8g

みかん缶 10g

日清マヨドレ 6.5g

塩 少々

作り方 (ひよこ豆のトマト煮)

- ① 一晩、ひよこ豆を水に漬けておく。
- ② 鍋でひよこ豆を柔らかく煮る。
- ③ じゃがいもとにんじんを1 cm 角に切る。
- ④ たまねぎをみじん切りにして油でゆっくり炒める。
- ⑤ じゃがいも、にんじんを加え炒める。
- ⑥ ⑤にひよこ豆、コーン、調味料、水を加え煮込む。
- ⑦ 塩で味をととのえる。
- ⑧ 器に盛り付け、粉パセリをかける。

作り方 (さわやかサラダ)

- ① キャベツは1 cm角に切りゆでて冷やす、きゅうりは半月に切る。
- ② ①とみかんをマヨドレ、塩で和える。

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)	413	17.2	10.2	61.1	3.0	62	0.9	1.5	114	0.29	0.25	40	5.2
一食合計 (アレルギー対応)	409	14.8	8.3	66.8	4.7	64	1.1	1.7	106	0.17	0.22	39	5.2