

アレルギー  
対応献立

# たらのカレームニエル、にんじんの和風サラダ、 ビーフン汁、みかん



食物アレルギー原因物質：20品目：(豚肉)を使用しています！



調味料



上新粉 たら みかん かつお節

## 材 料 (1人分)

### ごはん

ごはん ..... 100g

### たらのカレームニエル

たら ..... 50g  
 塩 ..... 0.3g  
 こしょう ..... 少々  
 上新粉 ..... 4g  
 カレー粉 ..... 0.1g  
 油 ..... 5g

### にんじんの和風サラダ

にんじん ..... 20g  
 ほうれん草 ..... 10g  
 しょうゆ ..... 1g  
 酢 ..... 0.6g  
 砂糖 ..... 0.1g  
 油 ..... 0.5g  
 かつお節 ..... 0.2g

## アレルギー対応調理のポイント

さけのムニエルは、  
 上新粉を使ったたらのムニエルに。  
 ビーフンスープは、  
 コンソメを抜いてすまし汁に。  
 りんごはみかんに替えましょう。

### ビーフン汁

ビーフン ..... 5g  
 豚肉 ..... 5g  
 油 ..... 1g  
 キャベツ ..... 15g  
 乾しいたけ ..... 0.3g  
 かつお節 ..... 1g  
 しょうゆ ..... 3g  
 塩 ..... 0.2g  
 みりん ..... 0.5g

### みかん

みかん ..... 50g

## 作り方 (たらのカレームニエル)

- ① たらに塩、こしょうをする。
- ② ①に上新粉とカレー粉をあわせたものをまぶして、余分な粉は落としておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。

## 作り方 (ビーフン汁)

- ① ビーフンはゆでておく。
- ② キャベツは1cm幅に切る。
- ③ 乾しいたけはぬるま湯でもどし、薄めに切る。
- ④ 豚肉は一口くらいの大きさに切る。
- ⑤ だしをとっておく。
- ⑥ 豚肉を油で炒め、⑤のだし汁を加える。
- ⑦ ⑥に乾しいたけ、キャベツを入れ煮る。調味最後にビーフンを入れる。

## 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)	353	14.1	8.6	53.0	2.2	29	0.7	0.9	177	0.17	0.15	13	12.9
一食合計(アレルギー対応)	354	15.1	7.7	53.9	1.8	47	0.8	1.3	222	0.20	0.14	27	0.6