

アレルギー
対応献立

鶏肉のしょうが焼き、ほうれん草サラダ



食物アレルギー原因物質：20品目：（鶏肉）を使用しています！



調味料



油・酢

鶏肉

材料（1人分）

ごはん

ごはん 100 g

鶏肉のしょうが焼き

鶏肉 40 g
たまねぎ 25 g
にんじん 20 g
ピーマン 10 g
しょうが 5 g
酒 3 g
砂糖 4 g
しょうゆ 4 g
みりん 4 g
油 4 g
キャベツ 20 g
パセリ 1.5 g

アレルギー対応調理のポイント

しょうが焼きは豚肉を
鶏肉に替えます。
サラダのマヨネーズは
ドレッシングに替えましょう。

ほうれん草サラダ

ほうれん草 35 g
ツナ 10 g
越のルビー 20 g
コーン缶 10 g
ドレッシング
油 4g
酢 4g
塩 0.2g
こしょう 少々

作り方（鶏肉のしょうが焼き）

- ① しょうが、調味料を合わせ、食べやすい大きさに切った鶏肉を浸しておく。
- ② たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにし、油で炒め、取り出す。
- ③ 鶏肉を焼き、火が通ってきたら②を戻し、①のたれを入れからめる。せん切りキャベツを添える。

作り方（ほうれん草サラダ）

- ① ほうれん草はゆでて冷やし、3 cm程度に切る。
- ② 越のルビーは半分に切り、ツナをほぐしておく。
- ③ ドレッシングを合わせ、①②を和える。

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	15.0	13.9	54.3	3.8	62	1.9	1.1	313	0.47	0.22	45	0.3
一食合計(アレルギー対応)	395	14.3	12.4	54.1	3.8	62	1.9	1.0	318	0.14	0.23	45	0.2