

アレルギー
対応献立

チンジャオロース、青菜のいそべ和え、中華スープ風



食物アレルギー原因物質：20 品目：（鶏肉）を使用しています！



材 料（1人分）

ごはん

ごはん 100 g

チンジャオロース

鶏肉 40 g
ピーマン 20 g
たけのこ水煮 15 g
油 3 g
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 3 g
アレルギー用オイスターソース 3 g
しょうゆ 4 g
砂糖 3 g
酒 10 g
にんにく 1 g
しょうが 2 g

🔍 参照 ▶ 101
ページ

たけのこの代わりにじゃがいもを使っても、おいしくいただけます。

アレルギー対応調理のポイント

チンジャオロースの牛肉は鶏肉に、ゴマ油は油に替えましょう。
中華スープの卵はコーンクリームに替え、味付けは鶏ガラスープを抜いて。

青菜のいそべ和え

小松菜 30 g
にんじん 20 g
キャベツ 15 g
きざみのり 5 g
だししょうゆ 4 g

中華スープ風

もやし 50 g
生しいたけ 10 g
コーンクリーム 30 g
ねぎ 5 g
塩 0.2 g
こしょう 少々
片栗粉 3 g

作り方（チンジャオロース）

- ① 鶏肉は細切りにし、油、塩、こしょう、片栗粉をもみ込む。ピーマンは 5 mm ほどの細切りにする。
- ② オイスターソース、しょうゆ、砂糖、酒を合わせておく。
- ③ 油でにんにく、しょうがを炒めてから鶏肉を入れ、色が変わってきたらピーマンを炒める。
- ④ ③に②をからめる。

作り方（中華スープ風）

- ① しいたけは石づきをとり、千切りにする。
- ② 沸騰した湯に、材料を順に加え、調味料を入れて味を調える。
- ③ コーンクリームを加えかき混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

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)	377	18.2	8.4	56.4	5.0	99	2.6	1.4	388	0.18	0.39	51	0.5
一食合計(アレルギー対応)	382	14.6	9.5	59.1	5.2	93	2.2	1.7	380	0.17	0.33	52	0.3