

アレルギー
対応献立

八宝菜、わかめスープ、トマト



食物アレルギー原因物質：20品目：(鶏肉)を使用しています！



除去

除去

鶏肉

材料(1人分)

ごはん

ごはん 100g

八宝菜

鶏肉 50g
塩 0.2g
こしょう 少々
片栗粉 1g
油 2g
白菜 20g
たまねぎ 20g
にんじん 10g
生しいたけ 10g
きくらげ(乾) 5g
にんにくの茎 15g
にんにく 5g
しょうが 5g
油 1g
丸鶏がらスープ 1g

🔍 参照 ▶ 101
ページ

しょうゆ 1g
酒 3g
砂糖 1g
塩 0.2g
こしょう 少々
水 適量
片栗粉 3g

わかめスープ

干しわかめ 1g
ねぎ 10g
コーン缶 10g
かつおだし 100g
塩 0.2g
しょうゆ 0.5g

トマト

越のルビー 40g

作り方(八宝菜)

- ① 白菜はざく切り、たまねぎはくし型、にんじんはうすめの短冊切り、しいたけはスライスし、きくらげは水に戻しざく切り、にんにくの茎は適度な長さに切る。にんにくとしょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉に塩こしょうし、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 鶏肉をフライパンで炒め取り出す。
- ⑤ 油を加え①を炒め、④を戻し、水と③を入れる。
- ⑥ 全体に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

アレルギー対応調理のポイント

八宝菜の豚肉、いか、うずらの卵は、鶏肉に替えて。鶏肉が使えない場合は、白身魚や貝類を使いましょう。

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)	369	17.2	9.3	53.9	5.7	63	2.9	1.3	148	0.48	0.29	17	22.3
一食合計(アレルギー対応)	379	13.8	10.9	57.0	6.7	64	2.6	1.2	138	0.16	0.24	25	22.0