

アレルギー
対応献立

白身魚のあんかけ、はるさめの酢の物



調味料



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん 100g

白身魚のあんかけ

たら 60g
塩 0.3g
片栗粉 2.5g
油 6g
たまねぎ 15g
にんじん 2g
油 2g
ケチャップ 10g
しょうゆ 0.5g
砂糖 0.2g
水 適量
片栗粉 2.5g
ねぎ 2g

調味料

アレルギー対応調理のポイント

マーボー豆腐はたらのあんかけに。
酢の物はうす揚げを抜いて、
ごま油はオリーブ油に替える。

はるさめの酢の物

はるさめ 5g
きゅうり 30g
にんじん 10g
砂糖 3g
しょうゆ 3g
オリーブ油 1g
酢 3g

作り方 (白身魚のあんかけ)

- ① たらは木綿豆腐のように、さいの目切り、たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、調味料と水は合わせておく。

- ② たらに塩をふり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ フライパンに油を熱し、たまねぎとにんじんを炒める。
- ④ ①で合わせておいた調味料を入れて沸騰させる。
- ⑤ ④に水溶性片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑥ ②で揚げたたらに⑤のあんをかけ刻んだねぎを散らす。

作り方 (はるさめの酢の物)

- ① はるさめはゆでて適当な長さに切る。きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ② にんじんをゆでる。
- ③ 砂糖、オリーブ油、しょうゆ、酢を合わせ、①②と和える。

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)	383	15.5	11.3	52.1	2.2	144	2.3	1.2	126	0.18	0.15	16	0.1
一食合計 (アレルギー対応)	373	14.1	9.5	55.2	1.6	43	0.6	1.3	105	0.11	0.10	8	0.6