

アレルギー
対応献立

コロッケ、もやしのナムル、つみれ汁



調味料



除去



上新粉・はるさめ



ツナ

材料 (1人分)

ごはん

ごはん 100 g

コロッケ

じゃがいも 40 g
ツナ 15 g
たまねぎ 15 g
にんじん 10 g
塩 0.3 g
こしょう 少々
上新粉 10 g
はるさめ 5 g
油 6 g
ケチャップ 5 g

もやしのナムル

もやし 40 g
きゅうり 15 g
かつお節 1 g
しょうゆ 3 g
オリーブ油 3 g

アレルギー対応調理のポイント

コロッケの豚肉をツナに替え、衣に上新粉とはるさめを使っています。

はるさめはゆでずに細かくして、パン粉のように見せましょう。

つみれ汁

たら 20 g
塩 0.1 g
片栗粉 5 g
にんじん 5 g
白菜 20 g
しょうゆ 4 g
だし汁 150 g

作り方 (コロッケ)

- ① じゃがいもを一口大に切り、箸が通るまでゆでる。ゆで上がったらマッシャーでつぶす。
- ② たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②とツナを炒める。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- ⑤ 形を作り、水で溶いた上新粉、はるさめの順につけて揚げる。

作り方 (もやしのナムル)

- ① もやしはゆでてから冷やし、きゅうりは千切りにする。
- ② ①をかつお節、しょうゆ、オリーブ油で和える。

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)	409	15.3	9.6	63.4	2.9	50	1.3	1.9	130	0.25	0.18	26	0.2
一食合計 (アレルギー対応)	446	13.1	12.9	67.7	2.6	49	1.1	1.9	123	0.15	0.13	25	0.4