

アレルギー
対応献立

白身魚のから揚げケチャップソースかけ野菜添え、 みそ汁、みかん



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん 100 g

白身魚のから揚げケチャップ ソースかけ 野菜添え

たら 50 g
塩 0.3 g
こしょう 少々
片栗粉 3 g
油 5 g
ケチャップ 10 g
砂糖 0.3 g
キャベツ 30 g
越のルビー 30 g

みそ汁

にんじん 5 g
白菜 15 g
じゃがいも 15 g
煮干し 1 g
水 150 g
あわみそ 6 g

参照 ▶ 101
ページ

みかん

みかん 50 g

作り方

(白身魚のから揚げケチャップソースかけ 野菜添え)

- ① たらは切り身に塩こしょうをし、片栗粉を付け油で揚げる
- ② キャベツは太めの千切りにし、ゆでる。
- ③ 越のルビーは半分に切る。
- ④ ケチャップと砂糖を混ぜ合わせソースを作る。
- ⑤ 皿に①②③を盛り付け、上から④のソースをかける。

作り方 (みそ汁)

- ① 煮干しは頭と腹わたを取り、分量の水につける。
- ② じゃがいも、にんじんは薄めのいちょう切りにする。白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に②を加え火にかける。
- ④ ③の具が軟らかくなったら、みそを溶き入れる。
- ⑤ じゃがいも、にんじんが軟らかくなったら③を入れみそを入れる。

アレルギー対応調理のポイント

フライをから揚げに、ソースはマヨネーズを抜いて砂糖入りケチャップに。
みそ汁はうす揚げを抜く。
みそが使えない場合は、雑穀を使った商品に替えましょう。

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)	401	17.1	10.1	59.2	2.7	108	1.6	1.7	148	0.18	0.17	48	0.3
一食合計 (アレルギー対応)	345	14.6	6.0	57.0	2.4	86	1.2	1.6	140	0.16	0.14	48	0.2