

アレルギー
対応献立

白身魚の甘酢あんかけ、トマトの中華風サラダ



作り方（白身魚の甘酢あんかけ）

- ① にんじんはうすめの短冊切り、たまねぎはくし型、ピーマンは乱切りにする。
- ② たらは一口サイズに切り、塩こしょう、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ たらをフライパンで揚げ焼きし取り出す。
- ⑤ ①の野菜を炒め、火が通ったら、たらを戻し③と適量の水を加えからめる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

作り方（トマトの中華風サラダ）

- ① トマトは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② たまねぎとにんじんは塩で和えて10分おき、水気をしぼる。
- ③ 切干大根は水に戻し軟らかくしたら塩こしょうで軽く和えておく。
- ④ 調味料と砕いたにんにくチップを混ぜ合わせ、①②③に和える。

調味料

材料（1人分）

ごはん

ごはん 100 g

白身魚の甘酢あんかけ

たら 50 g
塩 0.2 g
こしょう 少々
片栗粉 4 g
油 3 g
にんじん 20 g
たまねぎ 20 g
ピーマン 10 g
油 3 g
ケチャップ 5 g
酢 4 g
しょうゆ 3 g
酒 2 g
砂糖 2 g
水 適量
片栗粉 3 g

アレルギー対応調理のポイント

酢豚の豚肉はたらに替えましょう。
中華風サラダの油はごま油を使わない
ラー油に替え、ごまは抜きます。

トマトの中華風サラダ

トマト 60 g
たまねぎ 20 g
にんじん 10 g
切干大根（乾） 5 g
塩 0.2 g
こしょう 少々
ねぎ 5 g
しょうゆ 3 g
酢 3 g
アレルギー用イスターソース 1.5 g
ラー油 1 g
にんにくチップ 0.3 g

参照 ▶ 101 ページ

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）	396	13.6	10.1	60.7	3.8	66	1.5	1.7	248	0.49	0.16	24	0.0
一食合計（アレルギー対応）	383	13.7	8.6	60.6	3.8	81	1.3	1.8	276	0.14	0.14	24	0.0