

アレルギー
対応献立

かじきのから揚げ野菜添え、梨



かじき

梨



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん 100 g

かじきのから揚げ(野菜添え)

かじき 50 g
しょうが 1 g
しょうゆ 2 g
酒 1 g
片栗粉 4 g
油 3 g
レタス 10 g
越のルビー 30 g
ブロッコリー 15 g
オリーブ油 5 g
酢 6 g
塩 少々
こしょう 少々

梨

梨 50 g

アレルギー対応調理のポイント

から揚げの鶏肉はかじきに替えます。
今回はかじきを使用しましたが、
魚の種類を替えてもおいしく食べられます。
りんごのコンポートは梨に替えましたが、
季節の果物を利用しましょう。

作り方 (かじきのから揚げ(野菜添え))

- ① かじきを一口大に切り、おろししょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ レタス、越のルビー、ブロッコリーを一口大に切る。ブロッコリーはゆでる。
- ④ オリーブ油、酢、塩、こしょうを合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ②③を盛り合わせ、野菜に④をかける。

作り方 (梨)

- ① 梨を食べやすい大きさにカットする。

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)	413	13.8	11.9	60.9	2.1	20	0.7	1.0	60	0.12	0.18	32	0.1
一食合計(アレルギー対応)	353	15.4	9.4	49.8	2.0	19	0.8	0.5	41	0.12	0.10	31	6.0