

アレルギー
対応献立

白身魚フライ、オクラとひじきのゆかり和え



調味料



除去 コーンフレーク・片栗粉 たら 除去

材料 (1人分)

ごはん

ごはん 100 g

白身魚フライ

たら 60 g
塩 少々
片栗粉 5 g
コーンフレーク 10 g
油 7 g
レタス 10 g
パセリ 1.5 g

オクラとひじきのゆかり和え

オクラ 40 g
ほしひじき 1 g
ゆかり 1 g

アレルギー対応調理のポイント

とんかつは、コーンフレークの衣を使った白身魚のフライに替える。

コーンフレークを砕く



袋に入れます。



手で碎きます。

作り方 (白身魚フライ)

- ① たらに塩をふり、水溶き片栗粉にくぐらせる。
- ② ①に砕いたコーンフレークをまぶす。
- ③ ②を油で揚げる。
- ④ レタスは食べやすい大きさにし、パセリと共に③に添えソースをかける。

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)	397	14.6	15.7	46.7	3.5	80	1.6	0.3	76	0.43	0.17	12	0.1
一食合計(アレルギー対応)	352	15.4	7.7	53.6	3.5	98	1.6	0.5	102	0.12	0.16	11	0.0