

アレルギー  
対応献立

# たら入りシチュー、ダイコンサラダ、 パイナップル



食物アレルギー原因物質：20品目：(鶏肉・豚肉)を使用しています！



アレルギー用シチュールウ たら オリーブ油

## 材 料 (1人分)

### ごはん

ごはん ..... 100g

### たら入りシチュー

たら ..... 40g  
 じゃがいも ..... 50g  
 たまねぎ ..... 30g  
 にんじん ..... 20g  
 いんげん ..... 10g  
 しめじ ..... 10g  
 グリンピース ..... 10g  
 特定原材料7品目不使用  
 シチューミクス(クリーム) 10g  
 油 ..... 2g  
 塩 ..... 0.5g  
 こしょう ..... 少々

参照▶ 101  
ページ

## アレルギー対応調理のポイント

シチューの鶏肉をたらに替え、  
シチュールウはアレルギー用を使用します。  
ごま油をオリーブ油に替えましょう。

### ダイコンサラダ

大根 ..... 20g  
 きゅうり ..... 10g  
 コーン缶 ..... 5g  
 赤ピーマン ..... 5g  
 ドレッシング  
 酢 ..... 3g  
 オリーブ油 ..... 3g  
 塩 ..... 0.1g

### パイナップル

パイナップル ..... 50g

## 作り方 (たら入りシチュー)

- ① じゃがいも、にんじんは乱切り、たまねぎはスライスにする。いんげん、しめじは3cmに切る。
- ② 油で①の野菜を炒め、水を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ②に一口大に切ったたらとシチュールウを入れ、さらに煮込む。
- ④ ③にグリーンピースを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

## 作り方 (ダイコンサラダ)

- ① 大根、きゅうり、赤ピーマンを千切りする。
- ② ①にコーンを盛り付け、ドレッシングをかける。

## 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)	383	16.1	7.0	63.3	5.7	53	1.7	0.6	159	0.23	0.25	44	0.4
一食合計(アレルギー対応)	386	14.1	6.9	66.4	5.8	59	1.5	0.8	173	0.23	0.20	47	0.4