

アレルギー  
対応献立

# いわしのつみれ汁、 ブロッコリーのカラフルサラダ、みかん



調味料



## 材 料 (1人分)

### ごはん

ごはん ..... 100g

### いわしのつみれ汁

**いわしのすり身** ..... 40g  
 ねぎ ..... 10g  
 しょうが ..... 5g  
**C** 片栗粉 ..... 1g  
 しょうゆ ..... 0.5g  
 酒 ..... 1g  
 白菜 ..... 15g  
 にんじん ..... 10g  
 にら ..... 5g  
 もやし ..... 10g  
**D** **かつおだし** ..... 180g  
 しょうゆ ..... 3g  
 塩 ..... 0.2g  
 酒 ..... 1g

## アレルギー対応調理のポイント

肉団子スープはいわしのつみれ汁に。  
 ブロッコリーのカラフルサラダの  
 枝豆はグリーンピースに。  
 オレンジはみかんに。

### ブロッコリーのカラフルサラダ

ブロッコリー ..... 30g  
 にんじん ..... 15g  
**グリーンピース** ..... 10g  
 コーン缶 ..... 10g  
 オリーブ油 ..... 4g  
 酢 ..... 4g  
 塩 ..... 0.3g  
 こしょう ..... 少々

調味料

### みかん

みかん ..... 50g

## 作り方 (いわしのつみれ汁)

- ① ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② いわしのすり身に①とCを加え混ぜておく。
- ③ 白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、にらは3cmに切る。
- ④ ③ともやしをDで煮込み、②をスプーンですくって丸い形に落とし、煮込む。

## 作り方 (ブロッコリーのカラフルサラダ)

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは1cm角切りにする。
- ② ①とグリーンピースをゆでて、冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ④ ②とコーンを③で混ぜ合わせる。

## 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)	399	15.5	13.5	52.5	4.4	69	1.8	1.1	253	0.43	0.30	80	0.4
一食合計 (アレルギー対応)	375	15.1	10.6	53.3	4.3	85	1.8	1.4	291	0.22	0.32	65	4.0