

アレルギー  
対応献立

# 野菜たっぷりポトフ、白身魚のホイル焼き、 カミカミサラダ



調味料

卵 乳 さけ 豚肉 コンソメ  
日清マヨドレ オリーブ油 たら ほたて アレルギー用ブイヨン

## 材料 (1人分)

### ごはん

ごはん ..... 100g

### 野菜たっぷりポトフ

ホタテ貝柱 ..... 20g  
 じゃがいも ..... 50g  
 たまねぎ ..... 30g  
 キャベツ ..... 30g  
 にんじん ..... 10g  
 しめじ ..... 10g  
 オリーブ油 ..... 1g  
 水 ..... 120g  
 アレルギー用ブイヨン ..... 2g

### 白身魚のホイル焼き

たら ..... 40g  
 たまねぎ ..... 10g  
 ピーマン ..... 5g  
 生しいたけ ..... 7g  
 オリーブ油 ..... 2g  
 しょうゆ ..... 1g

### カミカミサラダ

ごぼう ..... 6g  
 れんこん ..... 5g  
 キャベツ ..... 15g  
 きゅうり ..... 10g  
 にんじん ..... 7g  
 日清マヨドレ ..... 8g

### 作り方 (野菜たっぷりポトフ)

- ① じゃがいも、にんじんは1cm角、キャベツは1cmの色紙切り、たまねぎはスライスする。
- ② しめじは石づきをとる。
- ③ ①②とホタテ貝柱をオリーブ油で炒める。
- ④ ③と水とアレルギー用ブイヨンでやわらかくなるまで煮込む。

### 作り方 (白身魚のホイル焼き)

- ① たまねぎ、ピーマン、しいたけを千切りにする。
- ② アルミホイルに材料と調味料を入れ包む。
- ③ ②をフライパンに入れふたをして焼く。

### 作り方 (カミカミサラダ)

- ① ごぼうはささがきに、れんこんとにんじんはいちょう切り、キャベツは1cmの色紙切りにしてゆでて冷やす。
- ② きゅうりは半月切りにする。
- ③ ①と②をマヨドレで和える。

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)	394	15.8	10.8	57.9	4.1	50	1.1	1.4	144	0.26	0.20	49	13.8
一食合計 (アレルギー対応)	324	15.2	3.8	56.8	4.1	65	1.4	0.4	149	0.17	0.24	49	0.5