

12月 クリスマス

●エビピラフ、照り焼きチキン、ジュリアンヌスープ、クリスマスポテトサラダ、いちごのパバロア



●いろいろピラフ、かぼちゃのフィッシュボール、ジュリアンヌスープ、クリスマスポテトサラダ、いちごの豆乳ゼリー



アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：7 品目(卵・乳・えび・小麦)

20 品目(牛肉・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン・りんご)

アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：
20 品目：(大豆)を
使用しています！

*エビピラフ

ごはん	100 g
エビ(むき身)	10 g
コーン缶	10 g
ベーコン	5 g
たまねぎ	18 g
にんじん	10 g
油	2 g
コンソメ	0.8 g
塩	少々
粉パセリ	少々

《作り方》エビピラフ

- ① エビをゆでる。
- ② ベーコンは1 cm幅に切り、たまねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③ ②を炒める。
- ④ ごはんとコンソメを加え、塩で味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り付け、粉パセリをかける。

*照り焼きチキン

鶏肉	50 g
油	3 g
しょうゆ	1 g
みりん	1 g
砂糖	1 g
酒	0.5 g

《作り方》照り焼きチキン

- ① 鶏肉を油で焼く。
- ② 調味料をあわせて加え、煮詰める。

*クリスマスポテトサラダ

じゃがいも	15 g
にんじん	5 g
ブロッコリー	10 g
りんご	5 g
ロースハム	5 g
マヨネーズ	5 g

《作り方》クリスマスポテトサラダ

- ① じゃがいもとにんじんは1 cm角、ブロッコリーは1口大に切りゆでる。
- ② ロースハムは短冊切り、りんごは1 cm角に切る。
- ③ ①②をマヨネーズで和える。

*ジュリアンヌスープ

たまねぎ	40 g
小松菜	10 g
キャベツ	10 g
にんじん	5 g
コンソメ	2 g
水	120 g

《作り方》ジュリアンヌスープ

- ① たまねぎはスライス、小松菜は一口大、キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ② ①をコンソメ、水で煮込む。

*いちごのパバロア

いちご	20 g
生クリーム	10 g
牛乳	20 g
砂糖	5 g
ゼラチン	1 g

《作り方》いちごのパバロア

- ① ゼラチンを水にふりいれて、ふやかす。
- ② いちごのへたをとって牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ③ ①を湯せんにかけて溶かす。
- ④ ボールに砂糖、生クリームを入れて角が立つまであわ立てる。
- ⑤ ②④をあわせて水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

※いちご(分量外)やミントの葉で飾ると
きれいです。

《作り方》いろいろピラフ

- ① たまねぎとにんじんをみじん切りにしてフライパンに油を熱し炒める。
- ② ①にごはん、コーン、アレルギー用ブイヨンを加え、塩で味をととのえる。
- ③ 器に盛り付け、粉パセリをかける。

《作り方》かぼちゃのフィッシュボール

- ① たらは加熱し、ほぐす。
- ② かぼちゃは皮をむいて小切りにし、耐熱性のボールにいれ電子レンジ(600W)で2～3分加熱してつぶす。
- ③ ①と②が熱いうちによくまぜる。
- ④ ③に片栗粉を加え、適当な大きさに丸め、油を熱したフライパンで転がしながら焼く。

- ⑤ ④にしょうゆ、砂糖、酒を加え煮詰める。
- ※今回は、たらも使用しましたが、他の白身魚を使ってもおいしく食べられます。

《作り方》クリスマスポテトサラダ

- ① じゃがいもとにんじんは1 cm角、ブロッコリーは1口大に切りゆでる。
- ② ①とコーンをマヨドレで和える。

《作り方》いちごの豆乳ゼリー

- ① いちごのへたをとって豆乳、砂糖と一緒にミキサーにかける。
- ② なべに水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながらよく溶かし、沸騰したら火を止める。

*いろいろピラフ

ごはん	100 g
コーン缶	10 g
たまねぎ	18 g
にんじん	10 g
油	2 g
アレルギー用ブイヨン	0.8 g
塩	少々
粉パセリ	少々

*かぼちゃのフィッシュボール

かぼちゃ	20 g
たら	40 g
片栗粉	3 g
油	3 g
しょうゆ	2.5 g
砂糖	1 g
酒	0.5 g

*クリスマスポテトサラダ

じゃがいも	15 g
にんじん	5 g
ブロッコリー	10 g
コーン缶	5 g
日清マヨドレ	5 g

*ジュリアンヌスープ

たまねぎ	40 g
小松菜	10 g
キャベツ	10 g
にんじん	5 g
アレルギー用ブイヨン	2 g
水	120 g

*いちごの豆乳ゼリー

いちご	30 g
砂糖	5 g
無調整豆乳	20 g
粉寒天	1 g
水	10 g

参照▶101
ページ

ポイント

いろいろピラフの
エビ、ベーコンを抜きます。
照り焼きチキンを、
白身魚を使ったかぼちゃの
フィッシュボールに替えましょう。
パバロアを豆乳を使った
寒天ゼリーにします。
大豆アレルギーがある場合は、
豆乳は止めましょう。