

卵除去

アレルギー食品除去食 豆腐団子スープ 5月13日(小学校)



～メニュー～

- 牛乳
- 山菜ご飯
- さわらとじゃが芋のさらさ揚げ
- 春野菜のおかかあえ
- **豆腐団子スープ→卵除去**
- ニューサマーオレンジ

作り方

- ① 木綿豆腐は、重しをのせて水を切る。
- ② 干し椎茸は、水で戻してから千切りにする。
- ③ ほうれん草は、茹でて、3cm幅に切る。
- ④ 白菜は短冊切り、人参はいちょう切りにする。
- ⑤ ボウルに①、Aを入れて、良く混ぜる。
- ⑥ 鍋に水、中華スープ、人参、椎茸、白菜を入れて煮立てる。
- ⑦ ひとくち大に丸めた⑤を入れて煮る。
- ⑧ 塩こしょうで調味し、③を入れて煮る。
- ⑨ 味を調べて仕上げる。

豆腐団子スープ 材料(1人分)

A	木綿豆腐	8g
	鶏ひき肉	17g
	しょうゆ	2g
	生姜(みじん切り)	0.2g
	砂糖	0.5g
	塩	0.3g
	片栗粉	2.2g
	ほうれん草	10g
	白菜	10g
	人参	10g
	干し椎茸	1g
中華スープ	6g	
塩	1g	
こしょう	少々	
水	100g	

アレルギー除去食は、豆腐団子の卵を除去していますが、丁度良い固さと弾力のある仕上がりになりました。