

うずら卵除去

アレルギー食品除去食

大豆とうずら卵の煮込み

9月27日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・食パン
- ・キムチ焼きそば
- ・ツナとじゃが芋のサラダ
- ・大豆とうずら卵の煮込み
→うずら卵除去
- ・オレンジ

作り方

- ① さやいんげんを茹でておく。
- ② 鍋に大豆と水（大豆が浸るくらい）を入れ、火にかける。
- ③ ②がひと煮立ちしたら、鶏肉、しょうが、Aを加えて煮る。
- ④ 味を調え、仕上げに①を加える。

大豆とうずら卵の煮込み

材料（1人分）

大豆水煮	40 g
鶏胸肉（小間切れ）	45 g
冷凍さやいんげん（2 cm幅）	7 g
しょうが（千切り）	0.8 g
しょうゆ	3.9 g
砂糖	3.9 g
みりん	2.6 g
水	適量

給食では乾燥大豆を使用していますが、大豆の水煮を使えば手軽に作る事が出来ます。鶏肉も入るので、タンパク質がしっかり摂れる一品です。