

卵除去

アレルギー食品除去食

たまごスープ

1月21日(小学校)31日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・食パン
- ・しらすとじゃが芋の和風お茶グラタン
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・たまごスープ→卵除去
- ・パイン缶

作り方

- ① 鶏肉はAのしょうゆで下味をつけておく。
- ② 人参は千切り、玉葱は薄くスライスする。
- ③ 小松菜は茹でて、3cm位に切る。
- ④ 鍋にチンタンと水を入れ火にかける。
- ⑤ ①にAの片栗粉をまぶす。
- ⑥ 沸騰した④に②と⑤を加えて煮る。
- ⑦ Bで調味する。
- ⑧ Cで水溶き片栗粉を作り⑦に入れ、とろみをつける。
- ⑨ ③を加え、味をととのえて出来上がり。

たまごスープ

材料(1人分)

	鶏胸肉(小間切れ)	10 g
A	しょうゆ	0.5 g
	片栗粉	1 g
	玉葱	20 g
	人参	10 g
	小松菜	15 g
	チンタン	10 g
	水	110 g
B	しょうゆ	1.0 g
	塩	0.8 g
	こしょう	少々
C	片栗粉	1 g
	水	2 g

アレルギー除去食は卵を除去して作りました。とろみのあるスープは冷めにくく、体が温まります。