

えび・バター除去

アレルギー食品除去食 シーフードピラフ

3月12日(小学校)、5日(中学校)

シーフードピラフ 材料(1人分)

米	60 g
水	60 g
カレー粉	0.3 g
塩	0.5 g
いか(1×5 cm冷凍)	15 g
あさり(水煮)	15 g
玉葱	20 g
人参	5 g
グリーンピース(冷凍)	5 g
マッシュルーム(水煮)	5 g
油	2 g
塩	0.1 g

～メニュー～

- 牛乳
- **シーフードピラフ→えび・バター除去**
- ジャがいもサラダ
- ミネストローネ
- いよかん



作り方

- ① 米に分量の水とAを入れて炊く。
- ② 玉葱、人参は1cmの角切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し玉葱、人参をしんなりするまで炒める。
- ④ ③にマッシュルーム、いか、あさりを加え炒め、塩で調味する。
- ⑤ グリーンピースを茹でる。
- ⑥ 炊きあがったごはんを④、⑤を混ぜ合わせ出来上がり。

アレルギー除去食はえびとバターを除去して作りました。シーフードの旨味たっぷりのピラフです。野菜を入れ、カラフルに仕上げました。