

卵除去

アレルギー食品除去食

すき焼き

5月22日(小学校)15日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・ご飯
- ・すき焼き→卵除去
- ・野菜のさっぱり和え
- ・ちんすこう

作り方

- ① ジャがいも、玉葱、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② ねぎは斜め切りにする。
- ③ しらたき、焼き豆腐をそれぞれ茹でる。
- ④ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせ、肉、玉葱を加えて煮る。
- ⑤ ジャがいも、ねぎを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ しらたき、豆腐を加えて煮る。
- ⑦ 味を調え、仕上げる。

すき焼き

材料(1人分)

牛肉(小間切れ)	15 g
じゃがいも	40 g
玉葱	30 g
しらたき	20 g
焼き豆腐	30 g
根深ねぎ	10 g
しょうゆ	6 g
A 砂糖	4 g
水	10 g

アレルギー除去食は、卵を除去して作りました。味がよく染み込んだ、じゃがいもや、焼き豆腐がとても美味しいです。