

うずら卵除去

アレルギー食品除去食

うずら卵と鶏団子スープ

11月28日(小学校)14日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- 食パン
- 焼きそば
- うずら卵と鶏団子スープ→うずら卵除去
- フルーツヨーグルト和え

作り方

- ① 鍋に水とチンタンを入れて沸かす。
- ② ①に玉葱を加えて煮る。
- ③ 別の鍋でほうれん草を茹でて、水気を切っておく。
- ④ ボウルに A を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④をひとつち大に丸めて②に入れ、火が通るまで煮る。
- ⑥ ほうれん草を加えて、塩こしょうで味を調えて出来上がり。

うずら卵と鶏団子スープ

材料(1人分)

A	鶏ひき肉	15 g
	木綿豆腐	10 g
	葉葱(小口切り)	3 g
	生姜(みじん切り)	0.8 g
	片栗粉	0.8 g
	塩	0.1 g
	玉葱(スライス)	20 g
	ほうれん草(3cm幅)	10 g
	水	100 g
	チンタン	10 g
	塩	0.9 g
	こしょう	少々

生姜が香る、体が温まるスープです。アレルギー除去食は、うずら卵を除去して作りました。