

# アレルギー食品除去食

## セタスープ・豆腐ハンバーグ

### 7月7日

セタスープ・・・(小学校)



うすらの卵  
除去

豆腐ハンバーグ・・・(中学校)



卵 除去

#### 材料 (1人分)

- ・魚麺 20g
- ・鶏胸小間肉 25g
- ・人参(短冊) 10g
- ・なると 5g
- ・小松菜(3cm幅) 15g
- ・さば節 2g
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・水 100g

給食では魚麺(たらのすり身で作られた麺)を使用しましたが、ご家庭ではそうめんを代わりに使っても大丈夫です!

#### 材料 (1人分)

- |                |      |             |      |
|----------------|------|-------------|------|
| <b>(ハンバーグ)</b> |      | <b>(タレ)</b> |      |
| ・豚ひき肉          | 40g  | ・ケチャップ      | 大さじ1 |
| ・豆腐            | 25g  | ・中農ソース      | 小さじ1 |
| ・たまねぎ(みじん)     | 50g  | ・水          | 大さじ1 |
| ・パン粉           | 10g  |             |      |
| ・塩             | 0.5g |             |      |
| ・こしょう          | 少々   |             |      |
| ・油             | 適量   |             |      |