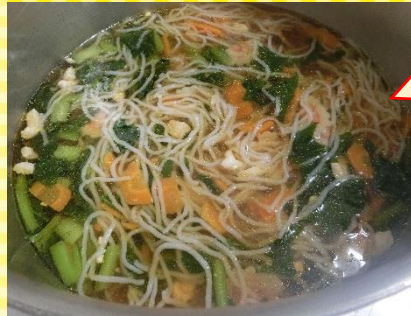


# アレルギー食品除去食

## 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)

- |            |      |        |      |
|------------|------|--------|------|
| (ハンバーグ)    |      | (タレ)   |      |
| ・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   |        |      |