

アレルギー食品除去食

チャーハン(卵除去)

7月9日(小学校)10日(中学校)

★チャーハン★



～メニュー～

- ・牛乳
- ・チャーハン・卵除去
- ・キムチスープ
- ・アセロラヨーグルト

9日・10日の給食はチャーハンとキムチスープでした。給食センターでは、えび、りんご、ごまなどを含まないキムチを使用しています。(仕入れの都合で変更する場合があります。)

チャーハン 材料(1人分)

| | |
|-------------|-------|
| 米 | 90 g |
| 水 | 90 g |
| ベーコン(1 cm幅) | 30 g |
| 玉ねぎ(荒みじん) | 15 g |
| 葉ねぎ(小口切り) | 15 g |
| 筍水煮(荒みじん) | 15 g |
| 油 | 適量 |
| みりん | 0.5 g |
| 鶏がらスープ | 15 g |
| しょうゆ | 5 g |
| 塩 | 0.5 g |
| こしょう | 適量 |
| ごま油 | 適量 |

作り方

- ① 洗米し、鶏ガラスープ、分量のしょうゆの1/2、水を入れ、米を炊く。
- ② ベーコン、野菜を炒め、塩、こしょう、みりん、残りのしょうゆで調味する。
- ③ ②にごま油、炊き上がったご飯を入れ、炒める。