

えび・バター除去

## アレルギー食品除去食

# ジャンバラヤ

6月30日(小学校)



～メニュー～

- 牛乳
- ジャンバラヤ→えび・バター除去
- ナッツからめ
- ほうれん草と豆腐のスープ→卵除去
- 抹茶パイ

### 作り方

- ① 米に分量の水とコンソメを加え炊く。
- ② ベーコン、人参、玉葱、赤ピーマン、黄ピーマンは5mm程の角切りにする。
- ③ ベーコンを弱火でじっくり炒めて脂を出し、玉葱、人参、マッシュルーム、ダイストマト缶詰を炒め塩、こしょうを加え調味する。
- ④ グリンピースを茹でる。
- ⑤ 赤ピーマン、黄ピーマンを茹でる。
- ⑥ 炊きあがったごはんを③、④、⑤を混ぜ合わせ出来上がり。

### ジャンバラヤ 材料(1人分)

米	55g
水	55g
コンソメ	0.6g
ベーコン	5g
人参	10g
玉葱	20g
グリンピース	5g
赤ピーマン	3g
黄ピーマン	3g
マッシュルーム	10g
ダイストマト缶詰	12g
塩	0.6g
こしょう	0.03g

ジャンバラヤはアメリカの南部のお米の料理です。アレルギー除去食は、えびとバターを除去し、炊飯器を使用して作りました。