

えび・バター除去

アレルギー食品除去食 メキシカンライス 9月9日(小学校)



～メニュー～

- 牛乳
- **メキシカンライス→えび・バター除去**
- さつまいもと大豆とじゃこの揚げに
- 茎わかめと卵のスープ→卵除去
- グレープフルーツ

作り方

- ① 米に分量の水とカレー粉、半量の塩を加え炊く。
- ② 玉葱、人参は5mm程の角切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し玉葱、人参をしんなりするまで炒める。
- ④ ③にマッシュルーム、いか、あさりを加え炒め残りの塩を加え調味する。
- ⑤ グリンピースを茹でる。
- ⑥ 炊きあがったごはんを④、⑤を混ぜ合わせ出来上がり。

メキシカンライス 材料(1人分)

米	55g
水	55g
いか	10g
あさり	12g
玉葱	20g
人参	10g
グリンピース	5g
マッシュルーム	5g
油	1g
塩	0.7g
カレー粉	0.3g

メキシカンライスはメキシコで食べられているお米の料理です。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。