

うずら卵除去

アレルギー食品除去食

煮込みおでん

11月4日(小学校) 11日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- ごはん
- 煮込みおでん→うずら卵除去
- アーモンド和え
- なっとう
- パイナップル缶詰

作り方

- ① だいこん、にんじんは厚めのいちょう切り、さといもは一口大、ちくわは乱切り、こんにゃくは三角に切る。
- ② だいこんは下茹でする。
- ③ こんにゃくは沸騰した湯で2～3分茹であく抜きをする。
- ④ 揚げボールは沸騰した湯でさっと茹で油抜きをする。
- ⑤ Aでだしをとる。
- ⑥ ⑤のだし汁に調味料を入れ、こんぶ、だいこん、にんじん、さといも、こんにゃくを加え煮こむ。
- ⑦ 仕上げの30分位前にちくわ、揚げボールを加え煮る。
- ⑧ 味を調べ出来上がり。

煮込みおでん

材料(1人分)

だいこん	40 g
にんじん	10 g
さといも	30 g
ちくわ(卵不使用)	10 g
こんにゃく	30 g
結びこんぶ	2 g
揚げボール(卵不使用)	20 g
A だし	2 g
水	60 g
さとう	1.5 g
塩	0.2 g
しょうゆ	3 g

給食の煮込みおでんは、うずらの卵を使用しています。アレルギー食はうずらの卵を除去しますが、だしのうま味とその他の食材のうま味でおいしく仕上がりました。