

卵除去

# アレルギー食品除去食 中華風卵スープ

2月10日(小学校) 14日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- ごはん
- さわらとカシューナッツの炒め物
- 中華風卵スープ→卵除去
- ネーブル

## 作り方

- ① 人参は千切り、玉葱はスライスにする。
- ② 小松菜を茹で、3cm程に切る。
- ③ 鶏肉に★のしょうゆで下味をつける。
- ④ 鍋に水を沸かし、中華スープ入れ③の鶏肉に☆の片栗粉をつけて煮る。
- ⑤ ④に人参、玉葱を加え煮る。
- ⑥ ⑤にAの調味料を加え、味を調える。
- ⑦ Bで水溶き片栗粉を作り⑥に入れとろみをつける。
- ⑧ 仕上げに②の小松菜とごま油を加えひと煮立ちさせ出来上がり。

## 中華風卵スープ 材料(1人分)

鶏肉小間切れ	10g
★しょうゆ	1g
☆片栗粉	1g
人参	7g
玉葱	15g
小松菜	15g
中華スープ	10g
水	110g
A 塩	0.7g
A  こしょう	0.03g
A  しょうゆ	1.5g
B  片栗粉	1g
B  水	1g
ごま油	1g

アレルギー除去食は卵を除去しますが、鶏肉、野菜のうま味を引き出しおいしく仕上げました。