

うずらの卵除去

アレルギー食品除去食

のっぺい汁

3月3日(小学校)2日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- うなぎいり五目寿司
- 辛子和え
- のっぺい汁→うずら卵除去
- ひなあられ

作り方

- ① 大根、人参、里芋はいちょう切り、根深ねぎは小口切りにする。
- ② 厚揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ③ Aの材料で出汁をとり、豚肉、大根、人参の順に煮る。
- ④ しょうゆ、塩で味付けをし、うずらの卵、厚揚げ、根深ねぎを加えて煮る。
- ⑤ Bで水溶き片栗粉を作り④に入れとろみをつけ出来上がり。

のっぺい汁 材料(1人分)

	豚肉小間切り	5 g
	大根	20 g
	人参	10 g
	里芋	15 g
	厚揚げ	20 g
	根深ねぎ	10 g
A	さば節	4 g
	水	110 g
	しょうゆ	2 g
	塩	0.8 g
B	片栗粉	1 g
	水	1 g

のっぺい汁は汁にとろみがあることが特徴です。給食では片栗粉でとろみをつけていますが、材料を良く煮込んで作り、里芋でとろみをつける地域もあるそうです。