

卵除去

アレルギー食品除去食

# お茶の葉チャーハン

6月1日(小学校) 15日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- お茶の葉チャーハン→卵除去
- 五目豆
- 静岡野菜スープ
- メロン

## 作り方

- ① 米に分量の水と★の塩を加え炊く。
- ② お茶の葉はひたひたの水につけて戻す。
- ③ ウィンナーと②のお茶の葉を炒め塩、こしょう、しょうゆを加え調味する。
- ④ 枝豆を茹でる。
- ⑤ 炊きあがったごはんを③、④を混ぜ合わせ出来上がり。

## お茶の葉チャーハン

### 材料(1人分)

米	55 g
水	55 g
★塩	0.3 g
ウィンナー	15 g
むき枝豆	5 g
粉茶	0.5 g
なたね油	0.5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g

お茶には水に溶け出さず茶殻に残る栄養(たんぱく質、ビタミン A、ビタミン E、食物繊維など。)もたくさんあります。給食では粉茶を使用しましたが、ご家庭では茶殻を利用するのも良いですね。

アレルギー除去食は、炒り卵を除去して作りました。