

卵除去

## アレルギー食品除去食

# チヂミ

7月14日(小学校) 21日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- ビビンバ
- **チヂミ** . . . . . **卵除去**
- わかめとしらすのスープ
- グレープフルーツ

### 作り方

- ① いかは短冊切り、にらは3 cm程度の長さに切る。
- ② ●の材料を全て混ぜ、生地を作る。
- ③ フライパンにごま油をひき、生地を入れ中火で焼く。
- ④ 裏面に焼き色がついたら、ひっくり返し両面をこんがり焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ★の調味料を混ぜてタレを作る。

### チヂミ 材料(1人分)

いか	15 g
にら	10 g
小麦粉	8 g
米粉	2 g
塩	0.1 g
水	15 g
ごま油	適量
醤油	3 g
酢	3 g
★ 砂糖	0.5 g
ごま油	0.2 g
一味唐辛子	少々

通常食は卵が入ったチヂミを作りましたが、アレルギー食品除去食は卵を除去し、生地のかたさを水で調整して作りました。