

卵除去

アレルギー食品除去食

トマトとレタスのスープ

9月6日(小学校) 8月30日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- 小松菜とじゃこのご飯
- イカのさらさ揚げ
- いんげんのおかか和え
- **トマトとレタスのスープ→卵除去**
- 栗蒸しパン

作り方

- ① ウィンナーは輪切り、玉葱はスライス、しめじは子房、トマトは角切りにする。
- ② 鍋に水とブイヨンを入れ沸かし、ウィンナー、玉葱、しめじ、トマト、レンズ豆を加え煮る。
- ③ 調味料で味を調える。
- ④ 仕上げにレタスをちぎって加え、ひと煮立ちさせ出来上がり。

トマトとレタスのスープ 材料(1人分)

| | |
|-------|-------|
| ウィンナー | 5g |
| 玉葱 | 15g |
| しめじ | 10g |
| トマト | 20g |
| レンズ豆 | 6g |
| レタス | 5g |
| 塩 | 0.7g |
| こしょう | 0.03g |
| しょうゆ | 0.5g |
| ブイヨン | 10g |
| 水 | 110g |

アレルギー除去食は卵を除去して作りました。トマトの赤とレタスの緑色がきれいなさっぱりとしたスープです。レタスを最後に加える事が色よく仕上げるポイントです。