

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。