

バター除去

# アレルギー食品除去食 鶏ごぼうピラフ 11月7日(小学校)

## 鶏ごぼうピラフ 材料(1人分)

|   |           |        |
|---|-----------|--------|
| A | 米         | 55 g   |
|   | 水         | 55 g   |
|   | ワイン(白)    | 1 g    |
|   | コンソメ      | 0.5 g  |
|   | 塩         | 0.3 g  |
|   | しょうゆ      | 1.3 g  |
| B | 鶏胸肉(小間切れ) | 10 g   |
|   | ごぼう       | 10 g   |
|   | 人参        | 5 g    |
|   | 舞茸        | 5 g    |
|   | グリーンピース   | 3 g    |
|   | 塩         | 0.1 g  |
|   | こしょう      | 0.02 g |
|   | しょうゆ      | 0.5 g  |
|   | なたね油      | 1 g    |



～メニュー～

- ・牛乳
- ・鶏ごぼうピラフ→バター除去
- ・じゃことごまのサラダ
- ・たまごスープ→卵除去
- ・りんごと栗の蒸しパン

### 作り方

- ① 米にAを加えて炊く。
- ② ごぼうは笹がき、人参は荒みじん切りにする。舞茸はほぐしておく。
- ③ 分量の油で鶏肉、ごぼう、人参、舞茸の順に炒め、Bを入れて味付けする。
- ④ グリーンピースを茹でる。
- ⑤ 炊きあがったごはん③と④を混ぜ合わせ出来上がり。

舞茸のシャキシャキとした歯ごたえと独特のうまみ、人参とグリーンピースで色鮮やかな一品です。アレルギー除去食はバターを除き、油のみで具を炒め、炊飯器を使用して作りました。