

バター除去

アレルギー食品除去食

# チキンライス

2月27日(小学校)



～メニュー～

- 牛乳
- チキンライス→バター除去
- いかとねぎの揚げボール
- 茎わかめと卵のスープ→卵除去
- フルーツゼリー

## 作り方

- ① 分量の米と水でご飯を炊く。
- ② 玉葱、人参は粗みじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、鶏胸肉、玉葱、マッシュルーム、人参、コーンを炒め、A で調味する。
- ④ グリンピースを茹でる。
- ⑤ 炊きあがったご飯と③④を混ぜ合わせ出来上がり。

## チキンライス 材料(1人分)

米	55 g
水	55 g
鶏胸肉(小間切れ)	20 g
玉葱	20 g
マッシュルーム水煮	7 g
人参	10 g
コーン	5 g
油	1 g
グリンピース	5 g
ケチャップ	10 g
カレー粉	0.2 g
塩	0.7 g
こしょう	0.03 g

A

具材がカラフルで彩りの良い1品です。アレルギー除去食は、バターを除去し、炊飯器を使用して作りました。