

卵除去

アレルギー食品除去食

小松菜と豆腐のスープ

4月19日(小学校)26日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- ご飯
- 鶏肉のごま焼き
- 大豆の磯煮
- **小松菜と豆腐のスープ→卵除去**
- パイナップル

作り方

- ① 干しいたけは水でもどしておく。
- ② しょうがをおろし、しぼり汁を取る。
- ③ 人参、干しいたけは千切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ④ 小松菜を茹で、3cm位に切る。
- ⑤ Aで出汁を取り、人参、干しいたけ、豚肉を入れて煮る。
- ⑥ Bで調味する。
- ⑦ 豆腐を加えて煮る。
- ⑧ Cで水溶き片栗粉を作り⑦に入れとろみをつける。
- ⑨ 仕上げにしょうが汁と小松菜を加え、ひと煮立ちさせ出来上がり。

小松菜と豆腐のスープ

材料(1人分)

	豚肉小間切れ	5 g
	人参	10 g
	干しいたけ	1 g
	絹ごし豆腐	20 g
	小松菜	20 g
	しょうが	1 g
A	さば節	4 g
	水	110 g
B	しょうゆ	1.5 g
	塩	0.8 g
C	片栗粉	1 g
	水	1 g

アレルギー除去食は卵を除去して作りました。豚肉と豆腐が入っているの
で、満足感があり、仕上げに入れるしょうがの香りもとても良いです。