

アレルギー食品除去食

バター除去

しらすのカレーピラフ

5月17日(小学校)



～メニュー～

- 牛乳
- しらすのカレーピラフ→バター除去
- ナッツ入り海藻サラダ
- 大豆の粒粒スープ
- フルーツゼリー

作り方

- ① Aの調味料は、1/4と3/4に分けておく。
- ② 米をとぎ、カレー粉0.5gを入れ軽く混ぜる。
- ③ ②にAの3/4の調味料と分量の水を入れ、炊飯器で炊く。
- ④ フライパンに油をひいてみじん切りにした玉葱、しらすを炒め、Aの残り1/4で調味する。
- ⑤ グリンピースを茹でる。
- ⑥ 炊きあがったごはん④と⑤を混ぜ合わせ出来上がり。

しらすのカレーピラフ

材料(1人分)

米	60g
水	57g
しらす干し	5g
酒	1g
A みりん	0.5g
しょうゆ	1.0g
塩	0.5g
カレー粉	0.5g
玉葱(みじん切り)	10g
グリンピース	3g
油	0.5g

米とカレー粉を最初に混ぜることで、カレー粉がだまにならずに仕上がります。