

卵除去

アレルギー食品除去食

あさりとキャベツのスープ

6月7日(小学校) 6月21日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- ご飯
- 鯖のごま焼き
- カラフルひじきいため
- あさりとキャベツのスープ→卵除去
- みかんゼリー

作り方

- ① 鍋にごま油をひき、にんにくを炒めて香りを出す。
- ② ①にAを加えて煮立てる。
- ③ 人参、キャベツ、玉葱、しょうゆを加え煮る。
- ④ あさりを加える。
- ⑤ 葉ねぎを加え、こしょうをふり仕上げる。

あさりとキャベツのスープ

材料(1人分)

あさり(水煮)	10g
キャベツ(短冊切り)	30g
人参(短冊切り)	10g
玉葱(スライス)	10g
にんにく(みじん切り)	0.2g
葉ねぎ(小口切り)	5g
ごま油	1g
塩	0.7g
酒	1g
中華スープ	10g
水	120g
しょうゆ	2g
こしょう	少々

A

あさは美味しいだけでなく、栄養価も優れています。特に貧血予防に効果のある鉄やビタミン B12 が豊富です。