

チーズ・バター除去

アレルギー食品除去食

じゃがいもとベーコンの重ね焼き

7月11日(小学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・黒糖入り食パン
- ・じゃがいもとベーコンの重ね焼き
・・・チーズ・バター除去
- ・野菜のレモンサラダ
- ・トマトとレタスのスープ・・・卵除去
- ・桃の缶詰

作り方

- ① じゃがいもを2cm角に切り、電子レンジでやわらかくなるまで蒸す。
- ② 玉ねぎをスライスして、ベーコンは千切りにする。
- ③ パセリをみじん切りにする。
- ④ フライパンで②とマッシュルームを炒め、塩こしょうで調味する。
- ⑤ ①と④を合わせる。
- ⑥ グラタンカップに⑤を入れ、パン粉とパセリをのせ、180℃のオーブでパン粉にこんがりとし焼き色がつくまで焼く。

じゃがいもとベーコンの重ね焼き 材料(1人分)

じゃがいも	60 g
玉葱	20 g
ベーコン	10 g
マッシュルーム水煮(スライス)	5 g
塩	0.5 g
こしょう	少々
パセリ	1 g
パン粉	0.5 g
グラタンカップ	1 枚

じゃがいもがホクホク、こんがり焼いたパン粉はサクサクとした食感が楽しめる一品です。アレルギー除去食は、チーズとバターを除去して作りました。