

卵除去

アレルギー食品除去食

しらすのかきたま汁

9月15日(小学校)7日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・ご飯
- ・鯖のごま焼き
- ・キャベツと茎わかめの酢の物
- ・しらすのかきたま汁→卵除去
- ・シュガーパイ

作り方

- ① 玉葱はスライス、じゃが芋はいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② Aで出汁をとる。
- ③ ②に玉葱、じゃが芋を入れて煮る。
- ④ Bで水溶き片栗粉を作る。
- ⑤ ③にしらすを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 葉ねぎを入れしょうゆ、塩で味付けをして仕上げる。

しらすのかきたま汁

材料(1人分)

	しらす干し	6g
	玉葱	10g
	じゃが芋	20g
	葉ねぎ	5g
A	さば節	4g
	水	120g
	しょうゆ	2g
	塩	0.6g
B	片栗粉	1g
	水	1g

給食では、伊東産の釜揚げしらすを使用しました。アレルギー除去食は卵を除去しますが、出汁の風味をしっかり感じ、じゃが芋が入って満足感のある汁物に仕上がりました。