

## アレルギー食品除去食

ピーナッツ除去

# 鶏肉と野菜のピーナッツ和え

11月28日(小学校)



～メニュー～

- 牛乳
- 食パン
- 鶏肉と野菜のピーナッツ和え  
→ピーナッツ除去
- 海藻サラダ
- ヨーグルト

### 作り方

- ① 生姜はしぼり汁をしょうゆ 1.5g と混ぜ合わせておく。
- ② 鶏肉に①で下味をつける。
- ③ ジャガイモ、たけのこ、人参はいちょう切りにする。
- ④ いんげんは3cm幅に切り、茹でておく。
- ⑤ ちくわは小口切りにして、茹でておく。
- ⑥ ②に片栗粉をつけ、揚げる。
- ⑦ ジャガイモは素揚げする。
- ⑧ 鍋にたけのこ、人参、ひたる位の水(分量外)とAの調味料を入れ、煮る。
- ⑨ ④～⑦を⑧の鍋の中で和える。味を調べて出来上がり。

### 鶏肉と野菜のピーナッツ和え

#### 材料(1人分)

|           |      |
|-----------|------|
| 鶏胸肉(2cm角) | 30g  |
| 生姜        | 1g   |
| しょうゆ      | 1.5g |
| 片栗粉       | 6g   |
| じゃがいも     | 50g  |
| 揚げ油       | 適量   |
| いんげん(冷凍)  | 10g  |
| ちくわ       | 15g  |
| たけのこ水煮    | 10g  |
| 人参        | 10g  |
| 砂糖        | 6g   |
| しょうゆ      | 5g   |

A.

アレルギー食は、ピーナッツを除去して  
ますが、食材の種類も量もたっぷり、彩り  
良く、お腹も満足な一品です。