

チーズ除去

# アレルギー食品除去食 チーズタッカルビ 1月16日(小学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・ロールパン
- ・チーズタッカルビ・・・チーズ除去
- ・ミニサラダ
- ・大豆のつぶつぶスープ
- ・いちご

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、A で下味をつける。
- ② フライパンに油 2g をひき、①を炒める。
- ③ 別のフライパンに油 1g をひき、にんにくとしょうがを炒め、香りが出てきたら野菜を加えて炒める。
- ④ ③にBを加え、味を調べ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ グラタンカップに②、④の順に入れて、180℃のオーブンでこんがり焼き色がつくまで焼く。

水溶性片栗粉はいったん火を止めて、混ぜながら加えると、だまになりにくいです。

## チーズタッカルビ 材料(1人分)

A	鶏胸肉	30 g
	赤みそ	1.5 g
	みりん	0.5 g
	トウバンジャン	0.05 g
	油	2 g
	玉葱(スライス)	30 g
	人参(千切り)	15 g
	キャベツ(短冊切り)	30 g
	しめじ(ほぐす)	10 g
	にんにく(みじん切り)	0.5 g
しょうが(みじん切り)	0.5 g	
B	しょうゆ	3 g
	酒	1 g
	砂糖	1.5 g
	赤みそ	2.5 g
	とうがらし粉	少々
	油	1 g
	片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1	
グラタンカップ	1枚	