

えび除去

アレルギー食品除去食

さつまいも入り炊き込みご飯

10月17日(小学校)



～メニュー～

- 牛乳
- さつまいも入り炊き込みご飯→えび除去
- ししゃも竜田揚げ
- 五色和え
- 茎わかめと卵のスープ→卵除去
- 梨

作り方

- ① 米に分量の水とAを入れて炊く。
- ② しいたけは、もどして薄くスライスする。
- ③ さつまいもは、さいの目に切り、水にさらしてから、電子レンジで蒸す。
- ④ 鍋にBを煮立て、鶏肉としいたけを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に③と④を混ぜ合わせ出来上がり。

さつまいも入り炊き込みご飯 材料(1人分)

	米	55 g
	水	55 g
A	砂糖	0.6 g
	しょうゆ	3 g
	酒	3 g
	塩	0.2 g
	さつまいも	25 g
	鶏胸肉(小間切れ)	5 g
	干しいたけ	1 g
B	砂糖	0.2 g
	しょうゆ	1 g
	酒	1 g
	塩	0.1 g
	水	適量

さつまいもの甘さを楽しめる炊き込み
ご飯です。アレルギー除去食は、えびを
除去して作りました。