

ピーナッツ除去

アレルギー食品除去食

小魚からめ

12月12日(小学校)



～メニュー～

- 牛乳
- 冬野菜カレー
- 小魚からめ→ピーナッツ除去
- りんご

作り方

- ① Aはそれぞれフライパンで炒る。
- ② 別のフライパンにBの調味料を入れ、とろみがつくまで煮る。
- ③ ②が熱いうちに①と和える。

小魚からめ 材料(1人分)

A	煮干し	5g
	刻みアーモンド	2g
	白ごま	1g
B	しょうゆ	0.5g
	砂糖	2g
	みりん	2g

煮干し、ごま、アーモンドは弱火で、焦がさないように炒ります。アレルギー除去食はピーナッツを除去して作りました。