

アレルギー食品除去食 6月11日

鶏肉とじゃが芋のスパイス揚げ・茎わかめと卵のスープ (中学校)

除去食



メニュー

牛乳

ごはん

★鶏肉とじゃが芋のスパイス揚げ・・・卵除去

中華和え

★茎わかめと卵のスープ・・・・・・卵除去

オレンジ

鶏肉とじゃが芋のスパイス揚げ

✪ 材料 (中学校1人分) ✪

	鶏肉 (角切り)	40g
下味	塩	少々
	こしょう	少々
	しょうゆ	2g
★	塩	0.1g
	オールスパイス	0.01g
	ガーリックパウダー	0.03g
	チリパウダー	0.03g
衣	パプリカ	0.03g
	片栗粉	1.5g
	小麦粉	1.5g
	コーンフレーク	5.5g
	じゃがいも	35g
	油	適量

作り方

- ① 肉に下味をつける。
- ② 片栗粉・小麦粉でたれを作り肉につけコーンフレークをつけ油で揚げる。
- ③ じゃが芋を油で揚げる。
- ④ じゃが芋・鶏肉・★をあえる。