

アレルギー食品除去食 7月11・18日

ゴーヤチャンプルー・サーターアンダギー



↑ 沖縄メニューでした ↓

★牛乳

★ジュース

★ゴーヤチャンプルー・卵除去

★もずくスープ

★サーターアンダギー・卵、ピーナッツを除去



学校ごとにトレイ・食器・
除去食をかごに入れ
セットします。

ゴーヤチャンプルー

材料 (小学校1人分)

| | |
|-------|-------|
| 豚肉小間切 | 15g |
| 木綿豆腐 | 45g |
| きゃべつ | 15g |
| もやし | 15g |
| ゴーヤ | 5g |
| 人参 | 5g |
| 油 | 1g |
| 塩 | 0.2g |
| こしょう | 0.03g |
| しょうゆ | 2.5g |
| かつお節 | 1g |

作り方

- ① ゴーヤを半月切りにし、湯通しする。
- ② 豚肉を炒め、湯通ししたゴーヤ、その他の野菜を炒め豆腐を入れて調味する。
- ③ かつお節を加え、味を調える。