

アレルギー食品除去食 10月2日

コーンピラフ ポテトグラタン

小学校 中学校

ポテトグラタン（牛乳・バター・チーズ除去）

豆乳でルーを作りました。



コーンピラフ（バター除去）



ご飯が冷めないようにポットに
入って届けます

ポテトグラタン

材料（小学校1人分）

じゃがいも	80g
塩	少々
鶏胸肉小間切れ	15g
たまねぎ	20g
マッシュルーム水煮	5g
豆乳	40g
油	4g
小麦粉	5g
塩	少々
こしょう	少々
油	0.5g
アルミカップ	

ルー

作り方

- ① じゃが芋は塩を少々入れてゆでる。
- ② 玉葱、鶏肉、マッシュルームを炒める。
- ③ 豆乳でルーを作る。
- ④ 1, 2に3を入れて具をしあげる。
- ⑤ オーブンに入れて焼く。