



食器の素地色を変えて、
誤配、誤食を防止

アレルギー食対応ランチ

子どもたちに人気の魚、さけのピカタを主菜に、具だくさんのスープや、サラダ、りんごを添えて、栄養バランスに配慮。卵アレルギーのお子さまには、ピカタをムニエルに。食器の絵柄は同じまま、素地色だけを変えているので、アレルギーのあるお子さまが嫌がりません。

1. さけのピカタ (J25HI)
2. ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (J25HI)
3. コンソメスープ (C16HI)
4. アレルギー対応食[さけのムニエル]

1. さけのピカタ(J25HI)

【材料】：1人分

骨取り鮭	50g
塩	少々
酒	2g
小麦粉	3g
卵	8g
サラダ油	3g
サニーレタス	10g

【作り方】

- ① 鮭に塩と酒を振っておく。
- ② 卵を割りほぐす。
- ③ ①の鮭に小麦粉を軽くつける。
- ④ フライパンに油を熱し、鮭に卵液をくぐらせて焼く。

2. ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(J25HI)

【材料】：1人分

ブロッコリー	15g
カリフラワー	15g
にんじん	5g
◆米酢	2g
◆サラダ油	2g
◆薄口醤油	1g
◆砂糖	1g

【作り方】

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、茹でる。
- ② にんじんは1センチ角に切り茹でる。
- ③ ◆の調味料でドレッシングを作り、和える。

幼児・学校給食

3.コンソメスープ(C16H)

【材料】：1人分

ベーコン	5g
◆タマネギ	5g
◆じゃがいも	10g
◆大根	5g
◆にんじん	5g
コーン缶	3g
パセリ	1g
コンソメ	0.8g
薄口醤油	0.5g
塩	少々
水	150g

【作り方】

- ①ベーコンは1センチ幅に切る。
- ②◆印の野菜は1センチ角に切る。
- ③コーン缶は水気をきっておく。
- ④パセリはみじん切りにする。
- ⑤鍋に水とコンソメ、パセリ以外の具材を入れて煮立たせ、具材が柔らかくなったら薄口しょうゆと塩で味を調え、仕上げにパセリを振る。

4.アレルギー対応食[さけのムニエル]

【材料】：1人分

骨取り鮭	50g
塩	少々
酒	2g
小麦粉	3g
サラダ油	8g
サニーレタス	10g

【作り方】

- ①鮭に塩と酒を振っておく。
- ②小麦粉をまぶし余分な粉をはたく。
- ③フライパンに油を熱し焼く。