

献立名	ミートスパゲティ							
-----	----------	--	--	--	--	--	--	--

対応の工夫	小麦・乳 【代替食対応】							
-------	--------------	--	--	--	--	--	--	--

食品名	1人当たり 可食量g	作り方
★スパゲティ	25	① たまねぎ、にんじんは粗みじん、パセリ、にんにくはみじん切りする。 ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、牛ひき肉、食塩、こしょう、赤ワインを加えて炒める。 ③ 三温糖、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて煮込む。 ④ <u>③からアレルギー対応食分を別鍋に取り分ける。</u> ⑤ 茹でたスパゲティを入れて炒め、最後に粉チーズとパセリを加える。 ⑥ <u>アレルギー対応食は茹でて水冷したライスパスタに、④を入れて炒め、最後にパセリだけを加え、粉チーズは入れない。</u>
(代)ライスパスタ	25	
牛ひき肉	30	
たまねぎ	55	
にんじん	15	
ぶなしめじ	5	
パセリ	0.4	
にんにく	0.2	
食塩	0.5	
こしょう	0.01	
トマトケチャップ	17	
ウスターソース	2	
オリーブ油	1	
赤ワイン	0.47	
砂糖(三温糖)	0.3	
★粉チーズ	0.5	

\*ポイントなど

- ・ スパゲティの代わりにライスパスタを使用する。



アレルギー原因食物 (特定原材料)の使用		卵	乳製品	小麦	えび	かに	ピーナッツ	そば
	基本食	—	○	○	—	—	—	—
	アレルギー対応食	—	—	—	—	—	—	—