

献立名	メキシカンライス							
-----	----------	--	--	--	--	--	--	--

対応の工夫	えび 【除去食対応】							
-------	------------	--	--	--	--	--	--	--

食品名	1人当たり 可食量g	作り方
精白米	70	① 米を洗い、コンソメ、食塩、トマトピューレを加え、ごはんを炊き、炊き上がったならアレルギー対応分を取りだしておく。 ② たまねぎ、ピーマンはあらみじん、ぶなしめじは小房切り、ホールコーンは解凍しておく。 ③ むきえびは別に清酒を加え乾煎りしておく。 ④ 釜でバターを溶かし、ベーコン、野菜を炒め、やわらかくなったら、トマトケチャップ、食塩、こしょう、チリパウダーで味をつける。 ⑤ ④からアレルギー対応食分を別鍋に取り分ける。 ⑥ ④にえびを加え、調味する。 ⑦ 炊き上がったごはんに、④の具を混ぜ、仕上げる。 ⑧ アレルギー対応食は炊き上がったごはんに⑤を混ぜ、仕上げる。
☆コンソメ	0.8	
食塩	0.17	
トマトピューレ	4	
☆ベーコン	15	
たまねぎ	20	
ピーマン	6	
★むきえび	10	
清酒	0.3	
ホールコーン	6	
ぶなしめじ	6	
トマトケチャップ	4.8	
★バター	1.1	
食塩	0.1	
こしょう	0.01	
☆コンソメ	0.16	

\*ポイントなど

- ・ 加工食品であるコンソメには、乳、小麦等のアレルギー原因食物が使用されていることがあるので、アレルギーフリーのコンソメの選定も考慮する。
- ・ 加工食品であるベーコンには、乳、卵等のアレルギー原因食物が使用されていることがあるので、アレルギーフリーのベーコンの選定も考慮する。
- ・ えびは本来、ベーコンといっしょに炒めるが、別に加熱して、後から加えられるようにする。
- ・ えびは、茹でる場合が多いが、えびの旨味を残すために、清酒と一緒に乾煎りする。



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