献立名	焼きそば
対応の工夫	小麦　【代替食対応】

食品名	1人当たり可食量g
★中華麺	80
（代）ビーフン	28
豚肉	15
にんじん	15
キャベツ	40
もやし	10
食塩	0.3
こしょう	0.02
ウスターソース	4
中濃ソース	10
青のり	0.3
炒め油	1

作り方

① キャベツは色紙切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、もやしはざく切りにする。

② 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、食塩、こしょうを入れる。

③ にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやしを入れて炒め、調味する。

④ ③からアレルギー対応食分を別鍋に取り分ける。

⑤ 中華麺を入れて炒め、青のりを振り入れる。

⑥ アレルギー対応食は取り出しておいた具材にビーフンを入れて炒め、青のりを振り入れる。

＊ポイントなど

- 焼きそばの代わりに、米から作られているビーフンを使用する。
- ビーフンは茹でてから水冷し、水気をきってから使用する。

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	ー	ー	○	ー	ー	ー	ー
	アレルギー対応食	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー