

料理名		ツナとポテトのグラタン					小麦
アレルギー 原因食物	卵 ×	乳製品 ○	小麦 ×	えび ×	かに ×	ピーナッツ ×	そば ×
対応の 工夫	調理作業工程での工夫 ・ 食品選定・調理方法による工夫						
食品名	1人当たり 可食量g	作り方					
じゃがいも	65	① じゃがいもは2cm角程度の角切りにして蒸し、たまねぎはうす切り、パセリはみじん切りにする。 ② ツナ油漬は、油をきる。 ③ チーズとパセリは、混ぜ合わせておく。 ③ 鍋にバターを熱し、たまねぎ、ツナを炒める。 ④ 食塩、こしょうで味付けし、じゃがいもと生クリームを加えて混ぜ合わせる。 ⑤ アルミカップに④を入れ、③をのせてオーブンで焼く。					
たまねぎ	20						
ツナ油漬	15						
バター	1.5						
生クリーム	8						
食塩	0.2						
こしょう	0.01						
パセリ	0.5						
ナチュラルチーズ	11						
アルミカップ	1枚						
*ポイントなど ホワイトルウに小麦粉を使用せず、バターで材料を炒め、生クリームを加える。							