

料理名		まんまるおでん					卵
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					
★うずら卵水煮	20	① 削り節でだしをとる。 ② だいこん、にんじんはいちょう切りにする。こんにゃくは1.5cm角に切り下ゆです。さといもは下ゆです。 ③ だしで②、さつまあげを煮る。 ④ 調味する。 ⑤ 味がしみたら、 <u>食物アレルギーを有する児童生徒分を取り分ける。</u> ⑥ 残りの材料にうずら卵水煮を加え、仕上げる。					
☆さつまあげ	25						
だいこん	40						
にんじん	20						
板こんにゃく	25						
さといも	30						
砂糖(三温糖)	1						
本みりん	0.5						
こいくちしょうゆ	2.3						
うすくちしょうゆ	2.3						
削り節	1						
水	40						
*ポイントなど							
うずら卵を加える前にアレルギー対応人数分取り分ける。							
注:加工食品である☆さつまあげには小麦、卵等のアレルギー原因食物が使用されていることがあります。アレルギーフリーのさつまあげの選定も考慮しましょう							
※ うずら卵水煮を最後に加えることで、調理工程はほぼそのまま、食物アレルギーを有する児童生徒分が提供できます。							