

料理名		高菜ピラフ					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					
精白米	85	① 精白米を炊飯しておく。 ② 葉ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋にごま油を熱し、たかな漬け、葉ねぎ、しらす干し、ホールコーンを炒める。 ④ うすくちしょうゆ、こしょうで調味する。 ⑤ かつお節、いりごまを加え炒める。 ⑥ ①に⑤をむらなく混ぜる。					
たかな漬け	16						
葉ねぎ	4						
しらす干し	4.8						
ホールコーン	8						
かつお節	1.2						
白ごま いり	1.2						
うすくちしょうゆ	1.6						
こしょう	0.03						
ごま油	0.2						
*ポイントなど		以前は炒り卵が入った料理を、卵をコーンに替えたことで、彩りや甘味をなくすことなくアレルギーフリーの料理とした。					
							