

献立名	鮭とブロッコリーの豆乳グラタン
-----	------------------------

対応の工夫	小麦・乳（不使用）
-------	------------------

食品名	1人当たり 可食量g	作り方
鮭(角切り)	10	① 鮭に、食塩、こしょうで下味をつけ、米粉をまぶして焼く。 ② ジャがいもは1.5cm角切り、ブロッコリーは小房に切り、蒸す。 ③ 油を熱し、たまねぎを炒め、米粉を振り入れ炒める。豆乳を少しずつ加え、食塩、こしょうで味付けする。 ④ ③に①と②を加える。 ⑤ ④をカップに入れて、オーブンで焼く。
食塩	0.1	
こしょう	0.02	
米粉	0.5	
じゃがいも	35	
ブロッコリー	10	
たまねぎ	15	
炒め油	4	
米粉	5	
豆乳(無調整)	50	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
紙カップ・丸型	1枚	

- *ポイントなど**
- ・ 牛乳の代わりに豆乳を使用する。
 - ・ 小麦粉の代わりに米粉を使用する。
 - ・ 鮭は1.5cm程度の角切りを解凍して使用する。



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	—	—	—	—	—	—	—
	アレルギー 対応食	—	—	—	—	—	—	—