

料理名	クリームシチュー	小麦・乳
-----	-----------------	------

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
鶏肉	25	① じゃがいもは一口大に切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。 ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、塩、こしょうを加える。 ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に加えて炒める。 ④ 水、鶏がらスープを加えて煮る。 ⑤ 野菜がやわらかくなったら、豆乳、白みそを加える。 ⑥ 水溶きした米粉を加え、とろみをつけて仕上げる。
じゃがいも	50	
たまねぎ	50	
にんじん	15	
炒め油	0.5	
食塩	0.4	
こしょう	0.01	
米みそ(甘みそ)	7	
米粉	3	
豆乳	50	
鶏がらスープ	10	
水	45	

***ポイントなど**
 牛乳の代わりに豆乳を使用し、白みそでコクをだし、小麦粉の代わりに米粉によりとろみをつける。ルーを使用しないため、あっさりした味わいとなる。

