

料理名		クリームシチュー					小麦・乳
アレルギー原因食物	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">卵 ×</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">乳製品 ×</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">小麦 ×</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">えび ×</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">かに ×</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ピーナッツ ×</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">そば ×</div> </div>						
対応の工夫	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">調理作業工程での工夫</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 15px;">食品選定・調理方法による工夫</div> </div>						
食品名	1人当たり 可食量g	作り方					
鶏肉	25	<p>① ジャガイモは一口大に切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。</p> <p>② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、塩、こしょうを加える。</p> <p>③ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に加えて炒める。</p> <p>④ 水、鶏がらスープを加えて煮る。</p> <p>⑤ 野菜がやわらかくなったら、豆乳、白みそを加える。</p> <p>⑥ 水溶きした米粉を加え、とろみをつけて仕上げる。</p>					
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。							