

料理名		おからハンバーグ					卵・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人当り 可食量g	作り方												
鶏ひき肉	30	① たまねぎはみじん切りにする。 ② ボウルに鶏ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、おから、ミックスベジタブルを入れ、よく混ぜ合わせる。 ③ ②にでん粉、パン粉、豆乳、塩、こしょうを加えて、さらに混ぜ合わせる。 ④ ③を人数分に分けて紙カップに入れ、オーブンで焼く。 ⑤ 鍋に、トマトケチャップ、砂糖、ウスターソースを入れて火にかけ、ソースをつくる。 ⑥ ④が焼き上がれば、ソースをかけて出来上がり。												
ぶたひき肉	20													
たまねぎ	20													
おから	10													
ミックスベジタブル	10													
でん粉	2													
☆パン粉	5													
調整豆乳	6													
食塩	0.5													
こしょう	0.02													
トマトケチャップ	8													
砂糖(上白糖)	1													
ウスターソース	2.5													
紙カップ	1枚													
*ポイントなど		<p>卵を使わないおから入りハンバーグである。牛乳の代わりに豆乳を使用し、牛乳除去にも対応している。小麦除去にも対応する場合にはパン粉を使用せず、でん粉の量を増やし使用する。</p> <p>注:加工食品である☆パン粉には乳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。アレルゲンフリーのパン粉の選定も考慮しましょう。</p>												
														