

料理名	ミートローフ	卵、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
牛ひき肉	25	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">A</div> <div> <p>① にんじん、たまねぎはみじん切りにする。</p> <p>② Aの材料を全て混ぜる。</p> <p>③ ②を天板に入れてオーブンで焼く。</p> <p>④ Bを煮てソースをつくっておく。</p> <p>⑤ 焼けたら切り分けて④のソースをかける。</p> </div> </div>
ぶたひき肉	35	
赤ワイン	0.5	
にんじん	5	
たまねぎ	15	
豆乳	3	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
ナツメグ	0.03	
ウスターソース	0.5	
トマトケチャップ	5	
トマトジュース	1.5	
砂糖(三温糖)	0.8	
こいくちしょうゆ	0.8	
でん粉	0.4	
水	5	
		B

***ポイントなど**
 卵、パン粉を使用しないため、生地が固くなってしまうので、牛乳の代わりに豆乳を使用し、しっとり感が出るようにする。

