

料理名	こまつなとじゃこの炒め煮	ごま
-----	---------------------	----

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
こまつな	35	① こまつなは3cmに切る。 ② しらす干しに湯をかける。 ③ 鍋に炒め油を熱し、しらす干しを炒める。 ④ こまつなをゆで、水気を切り、③に加え炒める。 ⑤ 調味料を加え炒める。 ⑥ <u>食物アレルギーを有する児童生徒の分を取り分ける。</u> ⑦ 残りの材料にいりごま、ごま油を加え炒め、仕上げる。
しらす干し	7	
炒め油	0.3	
清酒	0.5	
うすくちしょうゆ	1	
本みりん	0.5	
★白ごま いり	1.5	
★ごま油	0.1	

***ポイントなど**
 材料にごま油以外の炒め油を使用し、ごま油を最後に加える工程とすることで除去対応を行うことができる。
 いりごま、ごま油を加える前にアレルギー対応人数分を取り分ける。

※ 以前はごま油で材料を炒めていたが、炒め油で炒めた後、仕上げにごま油を加えることで食物アレルギーを有する児童生徒へ対応できるようになりました。

