

料理名	八幡浜ちゃんぽん	いか
-----	-----------------	----

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
☆中華麺	70	① 削り節でだしをとる。 ② キャベツ、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りに、葉ねぎは小口切り、かまぼこはうす切りにする。 ③ いかは下ゆでしておく。 ④ 鍋に炒め油を熱し、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、りよくとうもやし、キャベツ、かまぼこを炒める。 ⑤ 別の鍋でスープを作り調味する。 ⑥ 中華麺をゆがき、別配缶する。 ⑦ ⑤に④を入れて炊く。 ⑧ <u>食物アレルギーを有する児童生徒分を取り分け、葉ねぎを加え仕上げる。</u> ⑨ 残りの材料にいかを加え、葉ねぎを加え仕上げる。
ぶた肉	20	
★いか	10	
キャベツ	30	
たまねぎ	15	
にんじん	5	
りよくとうもやし	20	
☆かまぼこ	5	
炒め油	0.5	
葉ねぎ	5	
こいくちしょうゆ	4	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
削り節	3	
鶏がらスープ	3	
水	100	

***ポイントなど**
 いかを加える前にアレルギー対応人数分を取り分ける。

注:加工食品である☆中華麺、☆かまぼこには卵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。アレルギーフリーのかまぼこの選定も考慮しましょう。

