

食物アレルギー対応 卵・大豆除去

炒め納豆

(代替) 挽肉野菜炒め



食品名	一人分 (g)
●納豆	40
豚もも挽肉	15
玉葱	25
人参	10
サラダ油	0.5
醤油	2.2
●卵	8
サラダ油	0.5

食品名	一人分 (g)
豚もも挽肉	40
玉葱	30
人参	15
醤油	2
サラダ油	0.5

※●は除去する食材、代替食で変更となる食材の分量は青字で記載。

※3～5歳児の分量のため、1～2歳児に使用する場合は80%にして使用する。

(作り方)

〈炒め納豆〉	〈代替：挽肉野菜炒め〉
① 玉葱・人参を3～5mm程度のみじん切りにする。	
② 豚ひき肉をサラダ油で炒め、①の野菜を加えて更に炒める。こげつきそうであれば、少量の水を加える。	
★ここで、食物アレルギー対応食分の取り分けを行う	
③ ②に火が通ったら納豆を加えてさっと炒め、醤油を加えて味を調える。	③ ②に火が通ったら、醤油を加えて味を調える。
④ 卵は炒り卵にし、上に飾る。	

食物アレルギー代替食調理のポイント

- 代替食で使用する食材は、アレルゲンとなる食材を調理する前に取り分けておく。
- 代替食は普通食より先に調理し、盛り付ける。