

食物アレルギー対応 卵・大豆除去

生揚げの卵とじ

(代替) 鶏肉と野菜の煮物



生揚げと卵を除去。
鶏肉を追加する。
鶏肉と野菜の煮物にする。



食品名	一人分(g)
●生揚げ	15
玉葱	25
人参	8
ごぼう	4
サラダ油	1
砂糖	0.3
みりん	1
醤油	2.5
水	20
●卵	25
片栗粉	0.6
水	適量

食品名	一人分(g)
★鶏もも肉(皮なし)	40
玉葱	20
人参	7
ごぼう	4
サラダ油	0.8
砂糖	0.25
みりん	0.8
醤油	2
水	適量

※●は除去する食材、★は代替食材及び追加する食材、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)

〈生揚げの卵とじ〉	〈代替：鶏肉と野菜の煮物〉
① ごぼうは縦 1/2 斜めスライス、人参は 1.5 cm 程度のいちょう、玉葱は長さ 2 cm 程度の千切りにする。	
★ここで、食物アレルギー対応食分の取り分けを行う	
② ①を油で炒め、水と砂糖・みりん・醤油を加えて煮る。 ③ 生揚げは 5mm 厚さの短冊に切っておく。 ④ 野菜が柔らかくなったら、③の生揚げを加えて煮る。 ⑤ 卵に水溶き片栗粉を加え、半熟程度に火を通してから④に加え、しっかりと火を通す。	② ①と 1.5 cm 角の鶏肉を油で炒め、水と調味料を加えて煮る。

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。