

食物アレルギー対応 乳・小麦除去

ポークカレー



バターと小麦粉、牛乳を除去。
普通食と区別するために、皿を変える。

(代替) アレルギー用ポークカレー



食品名	一人分 (g)
豚もも肉	20
じゃが芋	30
玉葱	25
人参	15
サラダ油	1
●バター	5
●小麦粉	5
●牛乳 (Ca 鉄入り)	40
ケチャップ	1.1
中濃ソース	1.1
醤油	0.8
カレー粉	0.3
塩	0.2
水	適量

食品名	一人分 (g)
豚もも肉	20
じゃが芋	30
玉葱	25
人参	15
サラダ油	1
★カレールウ (顆粒)	7.5
水	適量

ひとロメモ
カレールウはアレルゲンの小麦、乳を含まないものを使用することを想定しています。

※●は除去する食材、★は代替食材及び追加する食材。
※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)

〈ポークカレー〉	〈代替：アレルギー用ポークカレー〉
① 玉葱は長さ2cm程度の千切り、人参は1cm、じゃが芋は1.5cm程度の角切りにする。	
② 油で玉葱をよく炒め、豚肉・人参・じゃが芋を加え更に炒め、ひたひたの水を加え煮る。	
★ここで、食物アレルギー対応食分の取り分けを行う	
③ フライパン等の厚手の鍋を火にかけ、 バター を完全に溶かし 小麦粉 を入れ、弱火で時々混ぜながらよく炒める。	③ ②が煮えたら、カレールウを加え更に煮る。
④ 野菜が8割程度煮えたら 牛乳 を加え、人肌に温まったら③と調味料を加え煮る。	

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。