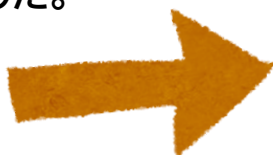


こんなアレルギー対応食を作っています

焼きそばスパ



小麦が食べられない
お子さんのために、
スパゲッティの代わりに
ビーフンを使って作
りました。



一般給食

材料(4人分)

ビーフン	45g
豚肉小間切	60g
油	適量
たまねぎ	40g
にんじん	20g
キャベツ	40g
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2
★ さとう	小さじ1/3
酒・みりん	各小さじ1

作り方

アレルギー対応食

- 1 ビーフンを数分ぬるま湯につけてもどしておく。
- 2 たまねぎ・にんじんは太め千切り、キャベツはざく切りにする。
- 3 フライパンに油をひき、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、2の野菜を加えてさらに炒める。
- 4 1を加え、パサつく場合は少量の水を加えて炒める。
- 5 ★の調味料で味を調べて完成！