

こんなアレルギー対応食を作っています

アレルギー対応食

一般給食



小麦が食べられないお子さんのために、米粉でできている星形のマカロニを使って作りました



りぼんのマカロニサラダ

《材料(4人分)》

米粉マカロニ	28g
キャベツ	130g
きゅうり	30g
にんじん	30g
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々

A

《作り方》

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは薄めの輪切り、にんじんはせん切りにして、それぞれ手早くゆでて火を通し、冷水でよく冷やし、水気を切る。
- ②米粉マカロニを食べやすいかたさにゆで、冷水でぬめりをとりながらしっかり冷やす。
- ③①②を合わせて、Aの調味料で和えてできあがり！

アレルギー対応食では米粉マカロニのほかに、

パン粉→米パン粉

ワンタン→フォー

スパゲッティ→ビーフン

カレールウ→アレルギー用カレールウ

このような代替食材を使って作っています



お好きなドレッシングで
お好みの味を楽しんで
ください☆