

# ソース焼きスパ



こんなアレルギー対応食  
を作っています



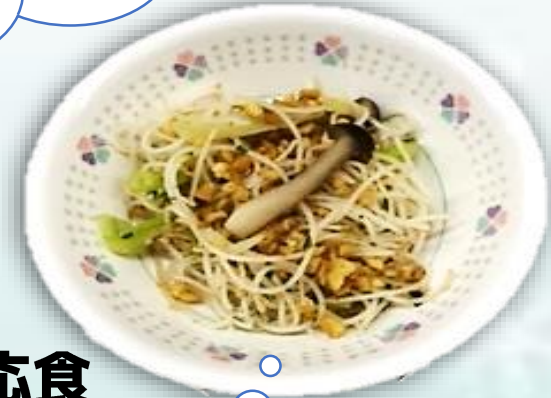
一般給食

アレルギー対応食  
(基本)



アレルギー対応食  
(豚肉・たまねぎめき)

小麦が食べられない  
お子さんのために、  
ビーフンを使って  
作りました。



豚肉とたまねぎが  
食べられない  
お子さんのために、  
作りました。

<材料> 4人分  
豚肉小間切…60g  
たまねぎ…40g  
キャベツ…50g  
ビーフン…40g  
しょうゆ…小さじ2  
みりん…小さじ1弱  
塩…ひとつまみ  
油…少々  
青のり…少々

<作り方>

- ① ビーフンをぬるま湯につけて戻しておく。
- ② たまねぎはうす切り、キャベツは短冊に切る。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉とたまねぎ、キャベツを炒める。
- ④ ③に火が通ったら、①のビーフンを加えてさらに炒める。
- ⑤ しょうゆ、みりん、塩を加えて味をととのえる。
- ⑥ 盛り付けて、青のりをふりかけて完成！