

添付資料(1)

食物アレルギー配慮レシピ「応援メニュー」

受験シーズンにおすすめな『応援メニュー』をテーマにしたレシピです。



●根菜たっぷりカツカレー

材料(2皿分)	分量
【根菜カレー】	
「特定原材料7品目不使用 パーモントカレー <中辛>」(ハ)	1袋
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	中1/4本
れんこん	50g
サラダ油	小さじ1
水	350ml
【トンカツ】	
KAKOMUごはん「トンカツの素」(オ)	適量
豚肉(ロース、トンカツ用)	2枚
塩、こしょう	少々
揚げ油	適量
ごはん	400g
小ねぎ(小口切り)	適量

【つくり方】

	<根菜カレーを作る>
①	玉ねぎは1cm角に切る。にんじんは5mmの厚さにいちょう切り、れんこんは5mmの厚さで半月切りにする。
②	厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、れんこんを炒める。水を加えて沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。
③	いったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れて溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分煮込む。
	<トンカツを作る>
④	豚肉に塩、こしょうで味付けをし、衣の素(トンカツの素に内添)を両面にまぶし、強い力でしっかりおさえつける。
⑤	揚げ油を準備し、通常よりも低温の140℃に温める。そと静かに肉を入れ、浮いてくるまで待つ(触らない)。ひっくり返し、きつね色になるまで揚げる。油をきって食べやすい厚さに切る。
⑥	皿にご飯を盛り、根菜カレーをかけて、トンカツをのせる。お好みで特製ソース(トンカツの素に内添)をかけ、小ねぎを散らす。



●ウインナーお結びと桜咲くお結び

材料(1人分)	分量
【ウインナーお結び】	1個分
ごはん	60g
「A-Label(エー・ラベル)ふりかけ おかか」(永)	小さじ2
みんなの食卓「ポークウイニー」(ニ)(さつと茹でておく)	1本
海苔	適量
【桜咲くお結び】	2個分
ごはん	60g
「A-Label(エー・ラベル)ふりかけ 鮭」(永)	小さじ2
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	小さじ2
みんなの食卓「ロースハム」(ニ)	1枚
海苔	2cm

【つくり方】

①	<ウインナーお結び> ごはんをA-Labelふりかけ おかかを混ぜる。
②	ポークウイニーを芯にしてお結びを作り、海苔で巻く。
③	<桜咲くお結び> ロースハムは半分にカットして重ねる。重ねた状態のまま桜の型で3か所抜く。(桜が6枚できる)残ったロースハムはみじん切りにする。ごはんをA-Labelふりかけ 鮭とロースハムのみじん切りと1歳からのノンエッグマヨを加えて混ぜる。
④	③を2等分して小さな俵型のお結びを作り、縦に4等分、紐状にした海苔をくるくると巻く。平らな表面を上にしてロースハムの桜を3枚ずつのせ、真ん中をピックで固定する。



注)メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
 (オ) オタフソース株式会社 / (永) 株式会社永谷園
 (ニ) 日本ハム株式会社 / (ハ) ハウス食品株式会社