

卵、乳、小麦アレルギー不使用

## みんなでいっしょに美味しいおべんとう

### ★はじめるまえに、やくそく★

- ・けがをしないために、はしらない、ふざけない、どうぐをふりまわさない。
- ・はなしをきくときは、てをとめてしっかりききます。
- ・りょうりのまえ、トイレのあと、おにくをさわったあとにはてをあらいます。
- ・グループのおともだちときょうりよくしてさぎょうします。

### ★きょうのぼいんと★

たまご、ぎゅうにゅう、こむぎにアレルギーがあるひとも、あんしんしてたべられるように、しょくひんやちょうみりょうをかんがえました。

【さんしょくおにぎり】	
ざいりょう（4にんぶん）	つくりかた
・ごはん 360～480g	①からしなはよくあらい、しおをふってもむ。
・ゆかり 2g	②みずけをしぼってちいさくきる。
・とろろこんぶ 4g	③フライパンにごまあぶらをいれて、からしなとちりめんじゃこをいためる。
・ちりめんじゃこ 12g	④ごはんをみつつにわける。
・からしな 40g	⑤ひとつはだんごにしてまわりにとろろこんぶをつける。
・しお こさじ 1/2	⑥もうひとつはゆかりをまぜてからだんごにする。
・ごまあぶら すこし	⑦もうひとつはじゃこからしなをまぜてからだんごにする。

【たまごをつかわないたまごやき】	
ざいりょう（4にんぶん）	つくりかた
<ul style="list-style-type: none"> <li>・しまどうふ 52g</li> <li>・とりひきにく 80g</li> <li>・かぼちゃパウダー10g</li> <li>・かたくりこ こさじ 1</li> <li>・マヨネーズ こさじ 1</li> <li>・しお こさじ 1/2</li> <li>・みず（かたさちょうせい）</li> <li>・あぶら こさじ 2</li> </ul>	<p>①ざいりょうをぜんぶフードプロセッサーに入れてまぜる。かたいようならみずおおさじ1くらい入れる。</p> <p>②たまごやきのフライパンにあぶらを入れ、ちゅうびでりょうめんをやき、やきいろをつける。</p> <p>③とりだしてアルミホイルにつつまみ、みずをいれたフライパンに入れ、ふたをして5～10ふん、むしやきにする。</p> <p>※アルミホイルがあついで、やけどにちゅういしよう！</p>

【ちきんのたつたあげ】	
ざいりょう（4にんぶん）	つくりかた
<ul style="list-style-type: none"> <li>・とりももにく 240g</li> <li>◆しょうゆ こさじ 2</li> <li>◆さとう こさじ 1</li> <li>◆おろししょうが しょうしょう</li> <li>・かたくりこ てきりょう</li> <li>・あぶら おおさじ 4</li> </ul>	<p>①とりにくをひとくちだいにきる。ビニールぶくろにとりにくと◆のちょうみりょうをいれて、よくもむ。しばらくおいてなじませる。</p> <p>②かたくりこをバットにひろげておく。ビニールぶくろからにくをとりだし、バットのうえでかたくりこをまぶす。</p> <p>③おおめにあぶらをしいたフライパンでかためんをやき、ひっくりかえしたらふたをして5ふん、むしやきにする。</p> <p>※あぶらがはねることがあります！</p>

【やさいグラタン】	
ざいりょう (4 にんぶん)	つくりかた
◆とうにゅう 160 cc ◆こめこ おおさじ 2 ◆コンソメ 4g ◆カレーこ こさじ 1/2 ・ブロッコリー 8 ふさ ・あかパプリカ 100g ・しめじ 60g ・あぶら しょうしょう ・にんにく しょうしょう ・しお こさじ 1/2	①ブロッコリーはゆでる。パプリカはひとくちサイズにきる。しめじはばらばらにする。 ②なべに◆をいれ、よくまぜてとかす。ちゅうびにして、とろみがしっかりつくまでよくまぜる。 ③あぶら、にんにくをいれたフライパンでブロッコリー、パプリカ、しめじをいため、しおをふる。 ④アルミカップに③のやさいをいれる。うえから②のソースをかけ、トースターで3～5ふんやいて、やきいろをつける。 ※トースターからとりだすときに、やけどにちゅうい！

【つけあわせ】	
・ミニトマト 4こ	へたをとってあらひ、はんぶんきる。

【デザート：あまざけシャーベット (10 にんまえ)】

- ・れいとうブルーベリー 200g (れいとうミックスベリーでも OK)
- ・あまざけ 300ml
- ・す こさじ 1

つくりかた：すべてミキサーにかけ、れいぞうこでひやす。とちゅうで、なんかいか、まぜる。