

## アレルギー対応

特定原材料7品目(鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使用していません。



### フライパンで焼く 米粉のピザ

調理時間  
**15分**

1/4枚(子ども1人前)、大人1人前は1/2枚程度

#### ◆ 材料/1枚分

- ・製菓用米粉  
1袋の総量が300gの場合はその1/3程度(100g程度)
- ・無調整豆乳(常温保存可能のもの)  
200mlパック半分程度(100~120ml)
- ・油(菜種油など)
- ・ピザ用ソース(缶詰)適量

※アレルギーを確認して用意する。

#### 作り方

- ① ビニール袋に米粉を入れ、豆乳をそそぎ、パンケーキの生地のようなゆるい生地を作る。  
豆乳の量は米粉の種類によって異なるので生地の状態を見て調節する。
- ② フライパンに油を多めに入れ、①のビニール袋の端を切ってフライパンに流し入れて両面を焼く。
- ③ 生地を食べやすい大きさにカットしてピザ用ソースをかける。

味付けの工夫 ツナ(缶詰)や魚肉ソーセージをトッピングする。



### カレーソース パスタ

調理時間  
**15分**

#### ◆ 材料/1人前

- ・ライスパスタ
- ・アレルギー対応カレールー(レトルト)
- ・チキン(レトルト)適量

※アレルギーを確認して用意する。

#### 作り方

- ① パスタをパッケージに表示されている時間どおりにゆでる。
- ② 温めたカレールーをパスタにかけ、チキンをのせる。



【例】uchipac サラダチキン(内野家)

- 常温保存可能、賞味期限は製造より1年
- 国産鶏肉使用・無添加  
(原材料:鶏むね肉、食塩)

味付けの工夫 缶詰やレトルトパウチされた肉などをトッピングする。