

ノンアレルギー米粉  
ホワイトルウCa



主原料に国産米粉を使用し、小麦粉を使わないことでグルテンフリーを実現しました。特定原材料等28品目不使用。乳製品不使用なのにクリーミーな味わいに仕上げました。  
(日本糧食株式会社)

米サラダ油



100%国産米ぬかを使用。ニオイが少なく、カラッと揚がるので素材の味をよく味わうことができます。抗酸化作用のあるビタミンEは、100gあたり25mgと菜種油、大豆油の約2倍も含まれています。

(日本糧食株式会社)

Recipe



米粉のシチュー

調理器具：回転釜

子どもたちの大好きなメニュー♪  
アレルギー対応の米粉ルウを使ったシチューです。

作り方

- ① 鶏肉は、塩・こしょう・ワインで下味をつける。
- ② ブロッコリーは下茹でをしておく。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加えて炒める。
- ④ 水と鶏ガラスープを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ボールに、ノンアレルギー米粉ルウCaを入れ煮汁を少しとり、ボールの中で溶かす。
- ⑥ 釜に②と⑤を加えて煮込み、中心温度を測る。
- ⑦ 乾燥パセリをふる



品番	食品名	1人分 単位	30人分 単位	切り方等
	鶏肉	40 g	1200 g	
	料理用ワイン(白)	2 ml	60 ml	大切り
	ブロッコリー	20 g	600 g	
	じゃがいも	40 g	1200 g	斜め切り
	たまねぎ	40 g	1200 g	大切り
	にんじん	15 g	450 g	大切り
D32	米サラダ油	0.6 ml	18 ml	いちよう切り
A128	とりがらスープ	3 ml	90 ml	
E326	ノンアレルギー米粉ルウCa	15 g	450 g	
970	乾燥パセリ	0.1 g	3 g	
	水	130 ml	3900 ml	
343S	塩・こしょう	少々		