

# アレルギー児対応レシピ

## 卵、牛乳アレルギー対応メニュー

### 献立名：豆乳プリン



\* 牛乳アレルギーの方の代替食品として豆乳を使用

#### 調理方法

- ① 豆乳に粉寒天をふり入れて混ぜ、混ぜたら火にかけていく。
- ② 煮立ってきたら、火加減を弱めゆっくりとかき混ぜながら、寒天を溶かす。  
  
※火加減が強いと豆乳がぼそぼそしてくるので、弱火でかき混ぜるようにする。
- ③ 粉寒天が溶けたら、火を止めバニラエッセンスを加える。
- ④ バニラエッセンスが混ぜたら、プリンカップに注ぐ。
- ⑤ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固めてできあがり。

主な食材		
力のもとになる食材 (黄)	血や肉や骨となる食材 (赤)	からだの調子を整えてくれる食材 (緑)
上白糖	豆乳	粉寒天