

「辛くないチリコンカン」アレンジ

野菜たっぷり タコライス風



食物アレルギー
配慮レシピ



材料 (1人分)

PJAレシピ <辛くないチリコンカン>	100g
レタス	25g
きゅうり	15g
アボカド	25g
ミニトマト	2個 (30g)
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	6g
ごはん	100g
オリーブオイル	小さじ1/2



作り方

- ① レタスは1cm幅のざく切りにする。きゅうりは薄く輪切りにする。アボカドは2cm角に切る。ミニトマトはくし切りにする。
- ② ①のレタスにオリーブオイルをからめる。
- ③ 器にご飯を盛り、チリコンカンを載せる。②のレタス、きゅうり、アボカド、ミニトマトを添えて1歳からのノンエッグマヨを格子状にしぼる。

注)

- メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
(オ) オタフクソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、
(日) 日本八ム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社
- 特定原材料7品目不使用です。
特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに(*)」です。
(*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。



使用商品

