

# 「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。

(E) エスエスケイフーズ株式会社、(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) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料8品目不使用です。

特定原材料とは「えび・かに(\*)・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)」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

