



Texto en japonés

グルテンに関しまして

私はセリアック病と診断されており、麦、大麦、ライ麦、オート麦などグルテンを含む物を食べるできません。グルテンはよく小麦粉、しょう油、パン、パスタ、パッティー、コロッケ、衣のついた揚げ物、ソース、スープ、ケーキ、ビスケット、麦芽、麦芽エキス、多くの腸詰め、ストック、ブイヨンなどに含まれています。

肉、魚、たまご、野菜、豆類、果物、お米、とうもろこし、ジャガイモなどは食べられます。このような食材がグルテンが含まれる小麦粉などで料理してある場合には食べることができず、そのままの食材をソース無しで煮たり焼いたりしたもののみ食べることができます。

ここではどの料理が食べられるか、もしくはグルテンフリーの料理を作っているか教えてください。お手数をおかけしますがよろしくお願い致します。お忙しい中恐縮です、ありがとうございます。

Texto en español

HE SIDO DIAGNOSTICADA COMO CELÍACA

Podría ponerme enferma si tomo cualquier alimento que contenga gluten: trigo, cebada, centeno, avena o los productos derivados de estos cereales. Esto incluye harina, pan, pastas, empanadillas, croquetas, rebozados, salsas, sopas, pasteles, galletas, bizcochos, malta, extracto de malta, muchos de los embutidos, extractos de caldos.

Los celíacos **PODEMOS** tomar, carne, pescado, huevos, verduras, legumbres, hortalizas, frutas, arroz, maíz y patata. Estos alimentos deben de ser cocinados sin harina, sin salsas, es decir cocidos, asados, a la plancha, a la brasa o en su estado natural.

POR FAVOR, PODRÍA INDICARME QUÉ PLATOS PUEDO COMER EN SU RESTAURANTE. PODRÍA PREPARARME UNA COMIDA SIN GLUTEN.

GRACIAS