私はセリアック病です。

> **厳格なグルテンフリーの食事が必要です。**
> 少量のグルテンでも体に害を及ぼすことがあります。

- **小麦・大麦・ライ麦や、それらを原料とする食材は使わないでください。**
  これには小麦粉、通常のパン粉、大麦麦芽も含まれます。
  しょうゆ、ソース・たれ、調味料、だしの原材料を確認し、グルテンを含まないことが確認できたものだけを使ってください。
- 調理器具・調理機器・まな板や調理台など、調理に使う面は、洗浄したばかりのもの、またはグルテンを含む食品の調理とは分けたものを使ってください。
  料理がグルテンを含む食品と接触しないようにし、グルテンを含む食品に使った揚げ油は使わないでください。

原材料（調味料を含む）と調理時の取り扱いのどちらか一方でも確認できない場合は、教えてください。
その場合、その料理は食べません。
ありがとうございます。