

1

カラフル丼、わかめスープ、りんご

🌸 食物アレルギー原因物質：7 品目（乳・小麦）20 品目（牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご）



材 料 (1人分)

カラフル丼

ごはん	100 g
ほしひじき	0.5 g
豚ひき肉	50 g
砂糖	3 g
酒	3 g
みりん	2 g
しょうゆ	2 g
しょうが	1 g
油	4 g
いんげん	5 g
にんじん	5 g
コーン缶	3 g

わかめスープ

干しわかめ	0.5 g
キャベツ	10 g
たまねぎ	10 g
うす揚げ	8 g
玉麴(ふ)	1 g
ねぎ	2 g
コンソメ	0.2 g
しょうゆ	1 g
片栗粉	1 g

りんご

りんご	40 g
-----	------

作り方 (カラフル丼)

- ① もどしたひじき、豚ひき肉としょうがをそれぞれ油で炒め、調味料を加え煮る。
- ② いんげんはななめ切り、にんじんは1 cmの角切りにし、ゆでておく。
- ③ ごはんの上に、具材をそれぞれ盛って盛り付ける。

作り方 (わかめスープ)

- ① わかめや麴(ふ)はもどしておく。
- ② ねぎは小口切りに、キャベツ、うす揚げは短冊切りに、たまねぎは半分に切りスライスする。
- ③ 沸騰した湯に、材料を順に加えて、調味料を入れて味をととのえる。
- ④ 水溶き片栗粉で、とろみをつける。

作り方 (りんご)

- ① りんごを、食べやすい大きさにカットする。

一口メモ

しょうがは、肉の臭み消しに使います。肉と一緒に炒めることで辛みがやわらぎ、お子さんでも食べることができます。