

## 2 カラフル混ぜご飯いわしのかば焼きのせ、サラダ、りんご

🌸 食物アレルギー原因物質：7品目（卵・小麦） 20品目（大豆・りんご）



### 材 料（1人分）

#### カラフル混ぜご飯 いわしのかば焼きのせ

米	50g
さつまいも	30g
塩	0.5g
むぎ枝豆	15g
いわし	40g
片栗粉	3g
しょうゆ	3g
みりん	3g
油	2g
卵	10g
砂糖	1g

#### サラダ

スパゲッティ(乾)	15g
きゅうり	10g
にんじん	5g
フレンチクリーミー ドレッシング	5g

#### りんご

りんご	50g
-----	-----

#### 作り方（カラフル混ぜご飯 いわしのかば焼きのせ）

- ① さつまいもを1cmの角切りにし、米、むぎ枝豆、塩といっしょに炊く。
- ② いわしは、頭と内臓を取り除き、開いて中骨を取り除く。
- ③ 片栗粉をまぶして油をひいたフライパンで両面を焼き、調味料を入れてかるく煮詰める。
- ④ 溶き卵に砂糖を加え、炒り卵を作る。
- ⑤ カラフル混ぜご飯に、いわしのかば焼きのせ、上から炒り卵を散らす。

#### 作り方（サラダ）

- ① スパゲッティをゆで、冷やしておく。
- ② きゅうりとにんじんは千切りにし、にんじんはゆでて冷やしておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、フレンチドレッシングであえる。

#### 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

鶏卵は、必ず表示しなければならない【特定原材料】です。  
ドレッシングには卵が使われていないものがありますので原材料を確認してから使いましょう。