

3

キーマカレー、わかめの酢の物、もも

🌸 食物アレルギー原因物質：7品目：(乳・小麦) 20品目：(牛肉・もも)



調味料

材料(1人分)

ごはん

ごはん …………… 100g

キーマカレー

牛ひき肉 …………… 50g
 たまねぎ …………… 20g
 にんじん …………… 10g
 ピーマン …………… 10g
 エリンギ …………… 10g
 カレールウ …………… 10g
 水 …………… 50g
 油 …………… 2g

わかめの酢の物

わかめ …………… 5g
 にんじん …………… 10g
 キャベツ …………… 30g
 きゅうり …………… 10g
 コーン缶 …………… 5g
 酢 …………… 6g
 しょうゆ …………… 3g

もも

もも …………… 30g

作り方(キーマカレー)

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギを粗みじん切りにする。
- ② 油で①の野菜をいため、火がある程度通ったら、牛ひき肉を炒める。
- ③ 火が通ったら水、カレールウを入れ煮込む。

作り方(もも)

- ① ももを、食べやすい大きさにカットする。

特産品

わかめは、福井県特産です。

作り方(わかめの酢の物)

- ① にんじん、キャベツを千切りにする。
- ② きゅうりを千切りにする。
- ③ ①をゆで、水で戻したわかめ、コーンを混ぜ合わせ、調味料で和える。

