

# 4 牛肉カレー、野菜のドレッシング和え、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・りんご)



## 材 料 (1人分)

### ごはん

ごはん …………… 100g

### 牛肉カレー

牛肉 …………… 50g  
 じゃがいも …………… 40g  
 たまねぎ …………… 30g  
 にんじん …………… 20g  
 グリーンピース …………… 5g  
 油 …………… 2g  
 無糖ヨーグルト …………… 3g  
 カレールウ …………… 10g  
 水 …………… 適宜

### 野菜のドレッシング和え

きゅうり …………… 15g  
 キャベツ …………… 30g  
 にんじん …………… 5g  
 ドレッシング  
 酢 …………… 6g  
 オリーブ油 …………… 3g

### りんご

りんご …………… 50g

## 作り方 (牛肉カレー)

- ① じゃがいも、にんじんを乱切り、たまねぎはスライスにする。
- ② 油で牛肉を炒め、①の野菜を入れさらに炒め、水を入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ②にカレールウとグリーンピースを入れて混ぜて煮込む。
- ④ ③に無糖ヨーグルトを混ぜ盛りつける。

## 作り方 (野菜のドレッシング和え)

- ① きゅうりを輪切りにする。
- ② キャベツ、にんじんを千切りにする。
- ③ ②をゆでて水で冷やし、①を加えドレッシングで和える。

## 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

一部の果物には、花粉との間に交差抗原性があります。異なる植物でも構造が似ていると、特定の果物以外でも口や唇の違和感、腫れ、のどのイガイガ感が現れる場合があります。

交差抗原性については、→ 5ページ参照。