

5

炒飯、サラダ、中華スープ



食物アレルギー原因物質：7 品目：(卵) 20 品目：(鶏肉・豚肉)



材 料 (1人分)

炒 飯

ごはん	100 g
ひよこ豆	10 g
豚肉	20 g
卵	10 g
ねぎ	5 g
たまねぎ	20 g
油	5 g
塩こしょう	少々
しょうゆ	5 g

中華スープ

もやし	15 g
しめじ	10 g
小松菜	10 g
にんじん	5 g
すり身	
たら	20 g
塩	0.1 g
片栗粉	5 g
鶏ガラスープの素	0.5 g
しょうゆ	3 g
水	150 g

サ ラ ダ

越のルビー	15 g
レタス	30 g
コーン缶	5 g
ドレッシング	
酢	6 g
オリーブ油	3 g

作 り 方 (炒飯)

- ① 一晚、ひよこ豆を水に漬けておく。
- ② 鍋でひよこ豆を柔らかく煮る。
- ③ たまねぎ、ねぎをみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉、卵を炒め、②③を入れ炒める。
- ⑤ ごはんを入れ炒め、調味料を入れ、味付けをする。

作 り 方 (中華スープ)

- ① しめじ、小松菜は3 cmに切り、にんじんは、いちょう切りにする。
- ② たらはすり身にして調味料と合わせてつみれにする。
- ③ 水に①②を入れ、調味料を加え味付けする。

作 り 方 (サラダ)

- ① トマトはくし切り、レタスは一口大に切る。
- ② ①にコーンを加え、ドレッシングで和える。

特産品

越のルビーは、福井県特産です。