

7 ハヤシライス、つまみ菜のごま和え、オレンジ

🌸 食物アレルギー原因物質：7 品目：(卵・乳・小麦) 20 品目：(牛肉・ごま・オレンジ)



材 料 (1人分)

ハヤシライス

ごはん	100 g
牛肉	30 g
たまねぎ	40 g
にんじん	20 g
じゃがいも	40 g
エリンギ	10 g
グリーンピース	5 g
油	2 g
ハヤシルウ	12 g
塩	少々
こしょう	少々

つまみ菜のごま和え

つまみ菜	40 g
白菜	20 g
ごま	1 g
しょうゆ	2 g

オレンジ

オレンジ	50 g
------	------

作り方 (ハヤシライス)

- ① じゃがいも、にんじんは小さめの乱切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② エリンギは短冊に切る。
- ③ グリーンピースは水気を切る。
- ④ フライパンに油を熱し、牛肉を炒め①②を入れ、さっと炒める。
- ⑤ なべに④と水、市販のハヤシルウを入れ軟らかくなるまで煮込み、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 最後にグリーンピースを入れる。

作り方 (つまみ菜のごま和え)

- ① つまみ菜、白菜をゆで、水で冷やし軽くしぼって食べやすい大きさに切る。
- ② ①をしょうゆ、ごまで和える。

作り方 (オレンジ)

- ① オレンジを、食べやすい大きさにカットする。

一口メモ

食物アレルギーは、少量摂取しただけでも症状が出る場合があります。

調理の際は、包丁・まな板を良く洗う、専用の調理用具や食器を使う、食物アレルギーの献立を先に調理するなど注意しましょう。