

8 野菜カレー、ささみのサラダ、コンソメスープ、バナナ

食物アレルギー原因物質：7 品目：(卵・乳・小麦) 20 品目：(牛肉・大豆・鶏肉・バナナ)



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん 100 g

野菜カレー

じゃがいも 40 g
たまねぎ 20 g
なす 15 g
ズッキーニ 10 g
にんじん 10 g
油 1 g
無糖ヨーグルト 10 g
カレールウ 8 g
塩 0.2 g
水 適宜

ささみのサラダ

ささみ 25 g
ツナ 10 g
キャベツ 10 g
越のルビー 15 g
マヨネーズ 7 g

コンソメスープ

春雨 2 g
わかめ 3 g
みつば 1 g
コンソメ 0.4 g
塩 0.1 g

こしょう 少々
水 100 g

バナナ

バナナ 50 g

作り方 (野菜カレー)

- ① じゃがいも、たまねぎ、なすを乱切り、ズッキーニは小口切りにする。
- ② にんじんを型で抜きゆでる。
- ③ 油で①の野菜を炒め塩と水を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ④ ③にカレールウを入れて混ぜて煮込む。
- ⑤ 仕上げに無糖ヨーグルトを入れる。

一口メモ

アレルギー食材の替わりになる食品を代替食品と言います。代替食品を使って少し工夫することで食べたいメニューを調理することができます。

作り方 (ささみのサラダ)

- ① キャベツは千切りにする。
- ② ささみを蒸し、繊維に添ってほぐし、冷めてからツナと混ぜる。
- ③ ①②をマヨネーズで和え、越のルビーを盛り付ける。

作り方 (コンソメスープ)

- ① 春雨を戻し、2 cmくらいに切っておく。
- ② わかめは小さく切り沸騰したコンソメスープに①と入れ、盛り付けにみつばをのせる。

作り方 (バナナ)

- ① バナナを、食べやすい大きさにカットする。



越のルビーは、
福井県産です。