

9

かやくうどん、ささみの梅肉和え、さつまいものレモン煮、みかん

食物アレルギー原因物質：7品目（卵・小麦） 20品目（大豆・鶏肉）



材料(1人分)

かやくうどん

ゆでうどん	120g
うす揚げ	20g
しょうゆ	2g
砂糖	1g
かまぼこ	5g
生しいたけ	15g
ねぎ	5g
だし汁	200g
しょうゆ	5g
みりん	6g

ささみの梅肉和え

ささみ	30g
貝割れ大根	5g
梅びしお	3g
砂糖	2g

さつまいものレモン煮

さつまいも	40g
みりん	2g
レモン汁	1g
飾り(レモン)	少々
水	適量

みかん

みかん	50g
-----	-----

作り方(かやくうどん)

- ① うす揚げは短冊に切り、しょうゆ・砂糖で煮る。
- ② かまぼこは半月、生しいたけは中央に飾り包丁をする。ねぎは小口切りする。
- ③ だし汁にしょうゆ・みりん で味付けをする。
- ④ 別の鍋でゆでたうどんを器にとり、汁と具を入れねぎを添える。

作り方(ささみの梅肉和え)

- ① ささみのすじを取り、ゆでる。
- ② 火が通ったらこまかくさいておく。
- ③ 貝割れ大根は2cmに切り、さっとゆでる。
- ④ 梅びしおと砂糖を合わせ、②と③を加える。

作り方(さつまいものレモン煮)

- ① さつまいもは厚めの輪切りに切り、水に浸ける。
- ② さつまいもに火が通ったらみりん・レモン汁を加えて煮る。



梅びしおは、福井県三方産です。
チューブ式の使いやすい物があります。