

🌸 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・豚肉）



調味料



材 料（1人分）

ごはん

ごはん …………… 100g

ポークピカタ

豚肉 …………… 40g
 塩 …………… 0.3g
 こしょう …… 少々
 卵 …………… 15g
 小麦粉 …………… 10g
 パセリ …………… 5g
 油 …………… 4g
 越のルビー …… 10g
 レタス …………… 10g

野菜スープ

たまねぎ …… 10g
 にんじん …… 20g
 キャベツ …… 15g
 ベーコン …… 4g
 コンソメ …… 0.2g
 水 …………… 150g

パプリカマリネ

赤ピーマン …… 20g
 黄ピーマン …… 20g
 ドレッシング
 オリーブ油 …… 3g
 酢 …………… 4g
 塩 …………… 0.2g
 こしょう …… 少々

作り方（ポークピカタ）

- ① 豚肉に塩、こしょうをふっておく。
- ② 小麦粉に溶き卵を混ぜ合わせ、みじん切りしたパセリを入れる。水気が足りなければ水を足す。
- ③ 豚肉を②に浸し、フライパンに油を熱し両面焼く。
- ④ 肉を盛りつけ越のルビーとレタスを添える。

特産品

使用している食器は、越前漆器です。

作り方（野菜スープ）

- ① たまねぎ、キャベツ、ベーコンは1cm角に、にんじんはちょう切りにする。
- ② 鍋に水と①を入れゆでる。
- ③ コンソメで味付けをする。

作り方（パプリカマリネ）

- ① 赤ピーマン、黄ピーマンを5mm幅に切る。
- ② ドレッシングを合わせて①にかける。

一口メモ

ベーコン：日本ハムの「みんなの食卓」シリーズはアレルギー原因物質7品目を使用していません。