

スパゲッティナポリタン、フルーツサラダ、かに風味スープ

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



調味料



材料（1人分）

スパゲッティナポリタン

スパゲッティ（乾）	50 g
ロースハム	20 g
たまねぎ	30 g
にんじん	10 g
エリンギ	10 g
ピーマン	5 g
油	4 g
トマトケチャップ	15 g
コンソメ	0.5 g
パルメザンチーズ	3 g

フルーツサラダ

レタス	20 g
バナナ	15 g
みかん缶	15 g
りんご	15 g
レーズン	1 g
マヨネーズ	5 g

かに風味スープ

かにかまぼこ	8 g
卵	10 g
みつば	2 g
コンソメ	0.5 g

ごま油	0.5 g
片栗粉	2 g
水	150 g

作り方（スパゲッティナポリタン）

- ① スパゲッティはゆでて、しっかりと湯をきる。
- ② ハム、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマンを短冊に切る。
- ③ フライパンで油を熱し、野菜を炒めて、ハムを加えコンソメ、ケチャップを入れて麺をからませる。
- ④ パルメザンチーズをかける。

一口メモ

かにアレルギーの人は、えびにもアレルギーを起こす場合があります。

それぞれのアレルギーと診断された場合は、関連する食物を医師に確認しましょう。

作り方（フルーツサラダ）

- ① レタスは1口大に切る。
- ② バナナは輪切りにし、みかん缶の汁に漬ける。
- ③ りんごはいちょう切りにする。
- ④ レーズンはお湯で戻しておく。
- ⑤ ①～④とみかん缶をマヨネーズで和える。

作り方（かに風味スープ）

- ① かにかまぼこは半分に切りほぐす。
- ② 鍋に水をはり、①を入れて煮て味を出す。
- ③ 水溶き片栗粉を流しとろみをつけ、とき卵を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ごま油を適量入れてみつばをうかす。

※かにかまぼこの原材料はメーカーにより違いがありますので、表示をご確認下さい。