

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



材 料 (1人分)

焼きそば

蒸し中華麺	80 g
豚肉	20 g
キャベツ	30 g
たまねぎ	30 g
にんじん	10 g
ピーマン	5 g
もやし	10 g
油	6 g
コンソメ	1 g
ソース	5 g

しょうが	1 g
しょうゆ	2 g
片栗粉	2 g
油	3 g

作り方 (焼きそば)

- ① キャベツは2cm角に切る。たまねぎはスライス、にんじんは短冊、ピーマンは細切りに切る。
- ② もやしは水でさっと洗う。
- ③ 豚肉を油で炒め、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやしを炒める。
- ④ キャベツを加えて炒め、麺を入れてほぐすように炒める。
- ⑤ コンソメとソースで味をととのえる。

作り方 (小松菜と菊花の和え物)

- ① 小松菜は2cmの長さに切り、しめじは石づきを切り取る。
- ② ブロccoliは1房を縦に切る。
- ③ すべての野菜をゆでる。
- ④ 水気をしぼって、調味料で和える。
- ⑤ 菊をさっと洗い、花びらをちぎりかつおぶしと一緒に④を和える。

小松菜と菊花の和え物

小松菜	10 g
しめじ	5 g
ブロッコリー	20 g
食用菊	少々
かつお節	1 g
しょうゆ	2 g
砂糖	1 g

作り方 (鶏のから揚げ)

- ① 鶏肉をおろしにんにく、おろししょうが、しょうゆにつけ込む。
- ② 片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。

鶏のから揚げ

鶏肉	30 g
にんにく	1 g

特産品



南越前町で栽培されている花びらの長い食用菊は、香りと食感を楽しむ食材で、酢でゆでると冷凍保存もできます。