

あいびき肉の煮込みハンバーグ、 ほうれん草のごま和え、コンソメスープ

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・ごま)



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん …………… 100g

あいびき肉の煮込みハンバーグ

あいびき肉 …………… 50g
 たまねぎ …………… 10g
 にんじん …………… 5g
 パン粉 …………… 5g
 牛乳 …………… 3g
 卵 …………… 2g
 塩 …………… 0.2g
 ケチャップ …………… 6g
 油 …………… 1g
 にんじん …………… 10g
 パセリ …………… 少々

ほうれん草ごま和え

ほうれん草 …………… 50g
 しょうゆ …………… 2g
 ごま …………… 1g

コンソメスープ

春雨 …………… 4g
 わかめ …………… 3g

ねぎ …………… 1g
 コンソメ …………… 0.4g
 塩 …………… 0.1g
 水 …………… 150g

作り方 (合いびき肉の煮込みハンバーグ)

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにしてフライパンで飴色になるまで炒める。
- ② 冷ました①にあいびき肉と、牛乳で戻したパン粉、卵、塩を入れよくこねまとめる。
- ③ 油をひいたフライパンに②を入れ、両面に色よく焦げ目が付いたら、水、トマトケチャップを入れ、蓋をして10分ほど煮込む。
- ④ 塩で味を調え、仕上げに茹でたにんじん・きざみパセリをのせる。

作り方 (ほうれん草のごま和え)

- ① ほうれん草はゆでて冷やし、食べやすい長さに切る。
- ② ①をしょうゆとごまで和える。

作り方 (コンソメスープ)

- ① 春雨を戻し、2cmくらいに切る。
- 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、盛り付けに小口ねぎをのせる。

特産品

わかめは、福井県特産です。若狭わかめは春先に若狭湾で採れます。