



食物アレルギー原因物質：7 品目：(卵) 20 品目：(大豆・鶏肉・ごま)



調味料

卵

大豆

鶏肉

ごま

材 料 (1人分)

ごはん

ごはん 100 g

おでん

厚揚げ 20 g
うずら卵 (缶) 18 g
鶏肉 25 g
上庄里芋 20 g
だいこん 40 g
にんじん 15 g
こんにゃく 15 g
結び昆布 1 g
かつお節 (だし用) 2 g
しょうゆ 5 g
みりん 2 g

ゆず入りかぶの甘酢和え

かぶ (葉なし) 20 g
きゅうり 15 g
ゆず果皮 少々
砂糖 1 g
酢 2 g
しょうゆ 0.5 g

大学かぼちゃ

かぼちゃ 40 g
油 3 g
砂糖 3 g
水 2 g
しょうゆ 0.5 g
黒ごま 少々

作 り 方 (おでん)

- ① だいこんは輪切りにし、下ゆでする。
- ② 厚揚げ、こんにゃくは湯通しする。
- ③ 結び昆布は、水につけもどす。
- ④ 鍋にかつおだしを作り、しょうゆ、みりんを加える。
- ⑤ ④に鶏肉、①②③とにんじん、里芋、うずら卵を入れ煮込む。

作 り 方 (ゆず入りかぶの甘酢和え)

- ① かぶは皮をむき薄くいちょう切りにする。
- ② きゅうりは薄い輪切りにする。
- ③ ゆず果皮は針切りにする。
- ④ 砂糖、酢、しょうゆで甘酢を作る。
- ⑤ ①②③を混ぜ甘酢で和える。

作 り 方 (大学かぼちゃ)

- ① かぼちゃの芯と種をとり、2～3 cm 角に切る。
- ② かぼちゃを油で素揚げする。
- ③ 鍋に水、砂糖、しょうゆ、黒ごまを入れ火にかけ、全体に泡が吹いたら、②のかぼちゃを加え混ぜ合わせる。

特産品

上庄里芋は、福井県特産です。

大野の上庄地区で採れる、小振りながら身がしまって煮崩れしない秋冬の野菜です。