

🌿 食物アレルギー原因物質：7品目：(卵・乳) 20品目：(さば・大豆・豚肉・ごま)



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん …………… 100g

さばのみそ煮

さば …………… 40g
しょうが …………… 0.6g
しょうゆ …………… 1.2g
酒 …………… 1.2g
砂糖 …………… 1.3g
みそ …………… 3g

春雨サラダ

春雨 …………… 4g
きゅうり …………… 10g
キャベツ …………… 15g
ハム …………… 4g
酢 …………… 1.5g
塩 …………… 0.1g
こしょう …………… 少々
砂糖 …………… 0.5g
しょうゆ …………… 1g
ごま油 …………… 0.5g

のっぺい汁

厚揚げ …………… 10g
里芋 …………… 20g
大根 …………… 10g
にんじん …………… 5g
ごぼう …………… 5g
糸こんにゃく …………… 5g
ねぎ …………… 5g
乾しいたけ …………… 0.5g
かつお節 …………… 1g
しょうゆ …………… 2.5g
みりん …………… 0.5g
塩 …………… 0.1g

みかん

みかん …………… 50g

作り方 (さばのみそ煮)

- ① しょうがは千切りにする。
- ② みそ以外の調味料と水を煮立て沸騰したらしょうがを入れる。
- ③ ②にさばを静かに入れ、落し蓋をして煮る。しばらくしたらみそを加えて煮る。

作り方 (春雨サラダ)

- ① 春雨はゆでておく。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ キャベツは1cm幅に切り、ゆでて冷やす。
- ④ ハムは5mm幅に切る。
- ⑤ 調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作り、①～④を入れて和える。

作り方 (のっぺい汁)

- ① にんじん、大根、里芋は厚めのいちちょう切り、厚揚げは一口大に切る。大根は下ゆでしておく。
- ② 豚肉を油で炒めて、にんじんを加えてさっとまぜ、調味料、水、大根、厚揚げを入れて煮る。
- ③ にんじんが少しやわらかくなったら里芋を加えてさらに煮る。