

食物アレルギー原因物質：7品目：(小麦) 20品目：(牛肉・ごま)



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん 100 g

すき焼き風煮

牛肉 40 g
 にんじん 10 g
 生しいたけ 8 g
 たまねぎ 10 g
 麩(ふ) 3 g
 ねぎ 10 g
 糸こんにゃく 5 g
 白菜 10 g
 油 5 g
 だし汁 適量
 酒 3 g
 砂糖 4 g
 しょうゆ 4 g
 塩 0.2 g
 みりん 2 g

きゅうりとコーンのごま酢和え

きゅうり 30 g
 コーン缶 10 g
 すりごま 3 g
 砂糖 2 g
 しょうゆ 3 g
 酢 2 g

柿

柿 40 g

作り方(すき焼き風煮)

- ① にんじん、生しいたけを乱切り、たまねぎ、白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。ふは戻しておく。
- ② 油で牛肉、にんじん、たまねぎを炒め、水、だし汁を入れ軟らかくなるまで煮込む。
- ③ にんじんがやわらかくなったら他の具材を加え、調味料で味つけ、煮込む。

作り方(きゅうりとコーンのごま酢和え)

- ① きゅうりはいちょう切りにする。
- ② すりごま、砂糖、しょうゆ、酢を先に混ぜておく。
- ③ ①とコーンに②を合わせ和える。

作り方(柿)

- ① 食べやすい大きさにカットする。

特産品

柿は、福井県特産です。