

食物アレルギー原因物質：7品目：(なし) 20品目：(さば・鶏肉・りんご)



調味料



## 材 料 (1人分)

## 菜飯

ごはん	100g
大根(葉)	20g
塩	0.5g

## 筑前煮

里芋	40g
鶏肉	15g
にんじん	20g
ごぼう	10g
れんこん	15g
こんにゃく	10g
油	2g
しょうゆ	3g
砂糖	2g
みりん	1g
酒	1g

## さばの竜田揚げ

さば	40g
しょうが	1g
酒	2.5g
しょうゆ	2g
片栗粉	3g
揚げ油	4g

## 白菜とりんごの甘酢和え

白菜	40g
りんご	10g
酢	5g
砂糖	2g
塩	0.2g

## 作り方(菜飯)

- ① 大根の葉をゆでて1cm幅に切る。
- ② 炊きたてのごはんに①を混ぜ、塩で味をととのえる。

## 作り方(筑前煮)

- ① 鶏肉、こんにゃくは一口大、里芋、にんじん、ごぼうは乱切りにする。
- ② 鶏肉を油で炒め、焼き色がついたら他の具材を入れ、一緒に炒める。
- ③ ②に調味料を入れ全体に火が通るまで煮込む。

## 作り方(さばの竜田揚げ)

- ① さばは、すりおろしたしょうが、酒、しょうゆを合わせたたれに漬け込む。
- ② ペーパータオルでさばの表面をふき取り片栗粉をまぶす。
- ③ 180°Cに熱した揚げ油でこんがりと揚げる。

## 作り方(白菜とりんごの甘酢和え)

- ① 白菜はざく切りにしてゆで、水けを絞る。
- ② りんごは八つ切りにし芯をとり5mm幅のイチヨウ切りにする。
- ③ 調味液を合わせて①、②を合わせる。