

17

鶏なべ、大豆のかき揚げ、ほうれん草ともやしのナムル

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



調味料



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん …………… 100g

鶏なべ

鶏ひき肉 …………… 15g
卵 …………… 2g
片栗粉 …………… 3g
白菜 …………… 15g
ごぼう …………… 5g
にんじん …………… 10g
しらたき …………… 10g
白ねぎ …………… 3g
かつお節 (だし用) …… 2g
みそ …………… 6g

大豆のかき揚げ

大豆 (ゆで) …………… 15g
ウインナー(シャウエッセン) 10g
にんじん …………… 6g
いんげん …………… 6g
たまねぎ …………… 16g
小麦粉 …………… 11g
卵 …………… 3.5g
塩 …………… 0.2g
油 …………… 4g

ほうれん草ともやしのナムル

ほうれん草 …………… 40g
もやし …………… 20g
ごま …………… 0.5g
しょうゆ …………… 2g
ごま油 …………… 0.5g

作り方 (鶏なべ)

- ① 鶏ひき肉、卵、片栗粉を混ぜ、だんごを作る。
- ② ごぼう、にんじんはさがき、白ねぎはななめ切りにする。
- ③ 白菜は3cm幅に切り、しらたきは湯通しする。
- ④ かつおだしを作り、みそを入れ沸騰したらとりだんごを入れ、火が通ったら、②③を入れ、にんじんが軟らかくなったら火を止める。

作り方 (大豆のかき揚げ)

- ① にんじんは千切り、たまねぎはスライス、いんげんは3cmの長さに切る。
- ② ウインナーはななめ切りにする。
- ③ ボールに小麦粉、卵を混ぜ合わせ、①②と大豆を入れ塩を加えよく混ぜ合わせる。
- ④ 油を熱し③を揚げる。

作り方 (ほうれん草ともやしのナムル)

- ① ほうれん草はゆでて冷やし、3cmの長さに切る。
- ② もやしもゆで冷水でさます。
- ③ ごま、しょうゆ、ごま油で調味液を作る。
- ④ ほうれん草ともやしを混ぜ、③で和える。

一口メモ

シャウエッセンには、アレルギー原因物質7品目は含まれていません。アレルギー原因物質は豚肉のみです。