

食物アレルギー原因物質：7品目：(なし) 20品目：(牛肉・大豆)



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん …………… 100g

肉じゃが

牛肉 …………… 50g
 じゃがいも …………… 60g
 たまねぎ …………… 20g
 にんじん …………… 20g
 いんげん …………… 10g
 油 …………… 2g
 砂糖 …………… 2g
 しょうゆ …………… 3g
 みりん …………… 3g
 だし汁 …………… 適量

若竹汁

たけのこ(ゆで) …… 20g
 たまねぎ …………… 20g
 にんじん …………… 10g
 わかめ …………… 5g
 絹豆腐 …………… 30g
 しょうゆ …………… 3g
 塩 …………… 0.1g
 だし汁 …………… 150g

ほうれん草のお浸し

ほうれん草 …………… 30g
 しょうゆ …………… 2g

作り方 (肉じゃが)

- ① じゃがいもは一口大、にんじんは乱切り、たまねぎはスライスにする。
- ② 牛肉を炒めて、野菜を入れ、味付けして煮込む。
- ③ ゆでたいんげんを入れて仕上げる。

作り方 (若竹汁)

- ① たけのこ、たまねぎはスライスし、にんじんはいちょう切りにする。
- ② だし汁に①入れ煮る。
- ③ しょうゆと塩で味をととのえ、わかめと絹豆腐を入れて仕上げる。

作り方 (ほうれん草のお浸し)

- ① ほうれん草はゆでて冷やし、食べやすい長さに切る。
- ② ①をしょうゆで和える。

一口メモ

魚アレルギーであっても、だし(かつおだし、いりこだし)は使用できる場合がありますが、重症の場合は主治医に確認しましょう。