

ポークビーンズ、かれのいの照り焼き、 さわやかサラダ

☀️ 食物アレルギー原因物質：7品目：(卵・乳・小麦) 20品目：(牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)



調味料



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん …………… 100g

ポークビーンズ

大豆 …………… 10g
 豚肉 …………… 20g
 ジャガイモ …………… 50g
 たまねぎ …………… 35g
 にんじん …………… 12g
 油 …………… 1g
 バター …………… 1g
 コンソメ …………… 0.5g
 ホールトマト …………… 15g
 トマトケチャップ …… 10g
 砂糖 …………… 1g
 ウスターソース …… 1g
 塩 …………… 少々
 粉パセリ …………… 少々

かれのいの照り焼き

かれい …………… 40g
 しょうゆ …………… 3g
 みりん …………… 1.5g
 酒 …………… 1.5g
 油 …………… 1g

さわやかサラダ

キャベツ …………… 30g
 きゅうり …………… 8g
 りんご …………… 8g
 みかん缶 …………… 10g
 マヨネーズ …………… 5g
 無糖ヨーグルト …… 5g

作り方 (ポークビーンズ)

- ① 大豆をゆでる。
- ② 豚肉を1cmの幅に切る、ジャガイモとにんじんを1cmの角切りにする。
- ③ たまねぎをみじん切りにして油とバターでゆっくり炒める。
- ④ 豚肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- ⑤ ジャガイモ、にんじんを加え炒める。

- ⑥ ⑤に大豆、調味料、水を加えてゆっくり煮込む。

- ⑦ 塩で味をととのえる。

- ⑧ 器に盛り付け、粉パセリをかける。

作り方 (かれのいの照り焼き)

- ① フライパンに油を熱し、かれいを焼く。

- ② 調味料を加え煮詰める。

作り方 (さわやかサラダ)

- ① キャベツは1cm角に切りゆでて冷やす、きゅうりは半月に切る。
- ② りんごはいちょう切りにする。
- ③ ①、②とみかんをマヨネーズ、ヨーグルト、塩で和える。