

# さけのムニエル、にんじんの和風サラダ、 ビーフンスープ、りんご

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



## 材 料（1人分）

### ごはん

ごはん …………… 100g

### さけのムニエル

さけ …………… 40g  
塩 …………… 0.2g  
こしょう …… 少々  
小麦粉 …………… 3g  
油 …………… 4g

### にんじんの和風サラダ

にんじん …………… 20g  
ほうれん草 …… 10g  
しょうゆ …… 1g  
酢 …………… 0.6g  
砂糖 …………… 0.1g  
油 …………… 0.5g  
かつお節 …… 0.2g

### ビーフンスープ

ビーフン …………… 5g  
豚肉 …………… 5g  
油 …………… 1g  
キャベツ …… 15g

乾しいたけ …… 0.3g  
コンソメ …… 0.8g  
しょうゆ …… 1g  
ごま油 …… 0.3g

### りんご

りんご …………… 40g

### 作り方（さけのムニエル）

- ① さけに塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉をまぶして、余分な粉は落としておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。

### 作り方（人参の和風サラダ）

- ① 人参は千切りにして、ゆでて冷やす。
- ② ほうれん草はゆでて冷やし、3cm幅に切る。
- ③ ①と②を調味料とかつお節で和える。

### 作り方（ビーフンスープ）

- ① ビーフンはゆでておく。
- ② キャベツは1cm幅に切る。
- ③ 乾しいたけはぬるま湯でもどし、薄めに切る。
- ④ 豚肉は一口くらいの大きさに切る。
- ⑤ 豚肉を油で炒め、コンソメスープを加える。
- ⑥ ⑤にしいたけ、キャベツを入れ煮る。調味し最後にビーフンを入れる。

### 作り方（りんご）

- ① りんごを、食べやすい大きさにカットする。