

🌸 食物アレルギー原因物質：7 品目（卵） 20 品目（豚肉）



調味料

卵

豚肉

材 料（1人分）

ごはん

ごはん 100 g

豚肉のしょうが焼き

豚肉（ふくいポーク）.. 40 g
 たまねぎ 25g
 にんじん 20g
 ピーマン 10g
 しょうが 5g
 酒 3g
 砂糖 4g
 しょうゆ 4g
 みりん 4g
 油 4g
 キャベツ 20g
 パセリ 1.5g

ほうれん草サラダ

ほうれん草 35 g
 ツナ 10g
 越のルビー 20g
 コーン缶 10g
 マヨネーズ 4g
 レモン汁 3g
 塩 0.2g

作り方（豚肉のしょうが焼き）

- ① しょうが、調味料を合わせ、豚肉を浸しておく。
- ② たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにし、油で炒め、取り出す。
- ③ 豚肉を焼き、火が通ってきたら②を戻し、①のたれを入れからめる。せん切りキャベツを添える。

作り方（ほうれん草サラダ）

- ① ほうれん草はゆでて冷やし、3 cm 程度に切る。
- ② 越のルビーは半分に切り、ツナをほぐしておく。
- ③ ①②をマヨネーズ、レモン汁、塩で和える。

特産品

豚肉は、ふくいポークを使用しています。
 トマトは、越のルビーを使用しています。