



食物アレルギー原因物質：7品目（なし） 20品目（さば・大豆・豚肉）



調味料

さば

大豆

豚肉

材料（1人分）

ごはん

ごはん 100g

焼きさば

さば 40g

塩 0.4g

青菜のソテー

ほうれん草 15g

もやし 30g

コーン缶 5g

ベーコン 5g

油 0.5g

塩 0.3g

こしょう 少々

豚肉と大根の煮物

豚肉 15g

大根 40g

上庄里芋 20g

厚揚げ 15g

にんじん 7g

しょうゆ 3g

みりん 1g

砂糖 1g

油 0.5g

柿

柿 30g

作り方（焼きさば）

- ① さばに塩をふり、魚焼き器できれいに焦げ目がつくまで焼く。

作り方（青菜のソテー）

- ① ほうれん草は3cm程度の長さに切り、もやしは食べやすい長さに切る。
- ② ベーコンは1cmの幅に切り、コーンはざるにあける。
- ③ フライパンに油を熱し、①②を炒め塩、こしょうで味をととのえる。

作り方（豚肉と大根の煮物）

- ① にんじん、大根、里芋は小さめの乱切り、厚揚げは2cm角に切る。大根は下ゆでしておく。
- ② 豚肉は3cm程度に切る。

- ③ 鍋に油を熱し豚肉を炒め、にんじんを加え油が全体になじんだら、大根、厚揚げ、里芋、全体が浸る程度の水を加え、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、野菜に箸が通るまで煮る。

作り方（柿）

- ① 柿を、食べやすい大きさにカットする。

特産品

使用している食器は、越前漆器、箸は若狭塗箸です。