

🌸 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・ごま）



調味料

材 料（1人分）

ごはん

ごはん 100 g

チンジャオロース

牛肉 40 g
 ピーマン 20 g
 たけのこ水煮 15 g
 ごま油 3 g
 塩 少々
 こしょう 少々
 片栗粉 3 g
 オイスターソース 3 g
 しょうゆ 4 g
 砂糖 3 g
 酒 10 g
 にんにく 1 g
 しょうが 2 g

青菜のいそべ和え

小松菜 30 g
 にんじん 20 g
 キャベツ 15 g
 きざみのり 5 g
 だしじょうゆ 4 g

中華スープ

もやし 50 g
 生しいたけ 10 g
 卵 15 g
 ねぎ 5 g
 鶏がらスープの素 2 g
 塩 0.2 g
 こしょう 少々
 片栗粉 3 g

🔍 参照 ▶ 101 ページ

作り方（チンジャオロース）

- ① 牛肉は細切りにし、ごま油、塩、こしょう、片栗粉をもみ込む。ピーマンは5 mmほどの細切りにする。
- ② オイスターソース、しょうゆ、砂糖、酒を合わせておく。
- ③ ごま油でにんにく、しょうがを炒めてから牛肉を入れ、色が変わってきたらピーマンを炒める。
- ④ ③に②をからめる。

作り方（青菜のいそべ和え）

- ① 小松菜を2～3 cmに、にんじんは千切り、キャベツは短冊切りしてゆでて冷やしておく。
- ② 材料と調味料を混ぜ合わせ、最後にきざみのりを合わせる。

作り方（中華スープ）

- ① しいたけは石づきを取り、千切りにする。
- ② 沸騰した湯に、材料を順に加え、調味料を入れて味を調える。
- ③ 溶き卵を加えかき混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

一口メモ

キッコーマン鰹油醤（ハオユージャン）オイスターソースは、アレルギー原因物質7品目は含まれておりません。