

食物アレルギー原因物質：7品目（卵） 20品目（いか・鶏肉・豚肉）



調味料

材 料（1人分）

ごはん

ごはん 100 g

八宝菜

豚肉 40 g

いか 15 g

塩 0.2 g

こしょう 少々

片栗粉 1 g

油 2 g

白菜 20 g

たまねぎ 20 g

にんじん 10 g

生しいたけ 10 g

うずらの卵 10 g

きくらげ（乾） 5 g

油 1 g

鶏がらスープの素 1 g

しょうゆ 1 g

酒 3 g

砂糖 1 g

塩 0.2 g

こしょう 少々

水 適量

片栗粉 3 g

わかめスープ

干しわかめ 1 g

ねぎ 10 g

コーン缶 10 g

かつおだし 100 g

塩 0.2 g

しょうゆ 0.5 g

トマト

越のルビー 40 g

作り方（八宝菜）

① 白菜はざく切り、たまねぎはくし型、にんじんはうすめの短冊切り、しいたけはスライスし、きくらげは水に戻しざく切りにする。

② 豚肉といかに塩こしょうし、片栗粉をまぶしておく。

③ 調味料を合わせておく。

④ 豚肉といかを油を熱したフライパンで炒め取り出す。

⑤ 油を加え①を炒め、④を戻し、水と③、うずらの卵を入れる。

⑥ 全体に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

作り方（わかめスープ）

① 乾燥わかめを水で戻す。ねぎは小口切りにする。

② かつおだしに、戻したわかめ、コーン、ねぎ、塩、しょうゆを入れさっと火を通す。

一口メモ

味の素、丸鶏がらスープは、アレルギー原因物質7品目は含まれていませんが、鶏肉は含まれています。