

☺ 食物アレルギー原因物質：7 品目（卵・小麦） 20 品目（豚肉）



調味料



材 料（1人分）

ごはん

ごはん 100 g

コロッケ

じゃがいも 40 g
 豚ひき肉 15 g
 たまねぎ 15 g
 にんじん 10 g
 麩(ふ) 5 g
 塩 0.3 g
 こしょう 少々
 小麦粉 4 g
 卵 4 g
 パン粉 4 g
 油 6 g
 ケチャップ 5 g

もやしのおかか和え

もやし 40 g
 きゅうり 15 g
 かつお節 1 g
 しょうゆ 3 g

つみれ汁

たら 20 g
 塩 0.1 g
 片栗粉 5 g
 にんじん 5 g
 白菜 20 g
 しょうゆ 4 g
 だし汁 150 g

作り方（コロッケ）

- ① じゃがいもを一口大に切り、箸が通るまでゆでる。ゆで上がったらマッシャーでつぶす。
- ② たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②と豚ひき肉を炒める。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。砕いた麩(ふ)を混ぜる。
- ⑤ 形を作り、小麦粉、卵、パン粉の順につけて揚げる。

作り方（もやしのおかか和え）

- ① もやしはゆでてから冷やし、きゅうりは千切りにする。
- ② ①をかつお節、しょうゆで和える。

作り方（つみれ汁）

- ① たらは骨と皮を除き、塩と片栗粉をいれてすり身にし団子に丸めてゆでる。
- ② にんじん、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁で①②を煮込み、しょうゆで味をととのえる。

砕いた麩(ふ)を混ぜるとふっくらと仕上がります。