

白身魚フライオーロラソースかけ野菜添え、みそ汁、みかん

食物アレルギー原因物質：7品目（卵・小麦） 20品目（大豆）



調味料

材料（1人分）

ごはん

ごはん 100g

白身魚フライオーロラソース かけ 野菜添え

たら 50g
塩 0.3g
こしょう 少々
小麦粉 3g
卵 5g
パン粉 5g
油 4g
ケチャップ 10g
マヨネーズ 3g
キャベツ 30g
越のルビー 30g

みそ汁

うす揚げ 6g
にんじん 5g
白菜 15g
じゃがいも 15g
煮干し 1g
水 150g
みそ 6g

みかん

みかん 50g

作り方

（白身魚フライオーロラソースかけ野菜添え）

- ① たらの切り身に塩こしょうをし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
- ② キャベツは太めの千切りにし、ゆでる。
- ③ 越のルビーは半分に切る。
- ④ ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせオーロラソースを作る。
- ⑤ 皿に①②③を盛り付け、上から④のソースをかける。

作り方（みそ汁）

- ① 煮干しは頭と腹わたを取り、分量の水につける。
- ② じゃがいも、にんじんは薄めのいちょう切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ うす揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④ ①に②を加え火にかける。
- ⑤ ④の具が軟らかくなったら、③を入れみそを溶き入れる。