

🌸 食物アレルギー原因物質：7 品目（小麦） 20 品目（大豆・豚肉・ごま）



材 料（1人分）

ごはん

ごはん 100 g

酢豚

豚肉 40 g
塩 0.2 g
こしょう 少々
片栗粉 4 g
油 3 g
にんじん 20 g
たまねぎ 20 g
ピーマン 10 g
油 3 g
ケチャップ 5 g
酢 4 g
しょうゆ 3 g
酒 2 g
砂糖 2 g
水 適量
片栗粉 3 g

調味料

切干大根（乾） 5 g
塩 0.2 g
こしょう 少々
ねぎ 5 g
しょうゆ 3 g
酢 3 g
オイスターソース 1.5 g
ごま油 2 g
にんにくチップ 0.3 g
ごま 0.3 g

作り方（酢豚）

- ① にんじんはうすめの短冊切り、たまねぎはくし型、ピーマンは乱切りにする。
- ② 豚肉は一口サイズに切り、塩こしょう、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 豚肉をフライパンで揚げ焼きし取り出す。

- ⑤ ①の野菜を炒め、火が通ったら、④を戻し③と適量の水を加えからめる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

作り方（トマトの中華風サラダ）

- ① トマトは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② たまねぎとにんじんは塩で和えて10分おき、水気をしぼる。
- ③ 切干大根は水に戻し軟らかくなったら塩こしょうで軽く和えておく。
- ④ 調味料と砕いたにんにくチップを混ぜ合わせ、①②③に和えごまをかける。

一口メモ

オイスターソースには、大豆・小麦が含まれるものもあるので注意しましょう。