



食物アレルギー原因物質：7 品目（なし） 20 品目（鶏肉・りんご）



材 料（1人分）

ごはん

ごはん 100 g

鶏のから揚げ野菜添え

鶏肉 60 g
 しょうが 1 g
 しょうゆ 2 g
 酒 1 g
 片栗粉 4 g
 油 3 g
 レタス 10 g
 越のルビー 30 g
 ブロッコリー 15 g
 青しそドレッシング 8 g

りんごのコンポート

りんご 40 g
 水 10 g
 砂糖 10 g

作り方（鶏のから揚げ野菜添え）

- ① 鶏肉を一口大に切り、おろししょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ レタス、越のルビー、ブロッコリーを一口大に切る。ブロッコリーはゆでる。
- ④ ②③を盛り合わせ、野菜に青しそドレッシングをかける。

作り方（りんごのコンポート）

- ① りんごは皮をむき、食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋に水と砂糖を入れ①を煮る。

※りんごに砂糖をよく混ぜ合わせラップで包み電子レンジをかけると簡単に作れます。



トマトは、越のルビーを使用しています。

