

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



調味料

卵

小麦

豚肉

りんご

材 料（1人分）

ごはん

ごはん 100 g

とんかつ

豚肉 50 g
 小麦粉 4 g
 卵 4 g
 パン粉 4 g
 油 5 g
 レタス 10 g
 パセリ 1.5 g
 ソース 2 g

オクラとひじきのゆかり和え

オクラ 40 g
 ほしひじき 1 g
 ゆかり 1 g

作 り 方（とんかつ）

- ① 豚肉に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ② ①を油で揚げる。
- ③ レタスは食べやすい大きさにし、パセリと共に②に添えソースをかける。

作 り 方（オクラとひじきのゆかり和え）

- ① オクラをゆで、スライスする。
- ② ひじきはよく水で戻して、ゆでる。
- ③ ①と②をゆかりで和える。



ほしひじきを戻す

水に 20 分くらい浸すと、8～10 倍に戻ります。