

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



### 材 料 (1人分)

#### ごはん

ごはん …………… 100g

#### シチュー

鶏肉 …………… 50g  
 じゃがいも …………… 30g  
 たまねぎ …………… 30g  
 にんじん …………… 20g  
 いんげん …………… 10g  
 しめじ …………… 10g  
 グリンピース …………… 10g  
 シチュールウ …………… 10g  
 油 …………… 2g  
 塩 …………… 0.3g  
 こしょう …………… 少々

#### ダイコンサラダ

大根 …………… 30g  
 きゅうり …………… 10g  
 コーン缶 …………… 5g  
 赤ピーマン …………… 5g  
 ごま油 …………… 1g  
 ごま …………… 0.5g  
 塩 …………… 少々

#### パイナップル

パイナップル …………… 50g

#### 作り方 (シチュー)

- ① じゃがいも、にんじんは乱切り、たまねぎはスライスにする。いんげん、しめじは3cmに切る。
- ② 油で一口大に切った鶏肉、①の野菜を炒め、水を入れ、柔らかくなるまで煮込み、シチュールウを入れる。
- ③ ②にグリンピースを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

#### 作り方 (ダイコンサラダ)

- ① 大根、きゅうり、赤ピーマンを千切りする。
- ② ①にコーンを盛り付け、ごま油とごまをかける。

#### 作り方 (パイナップル)

- ① パイナップルは、食べやすい大きさにカットする。

#### 一口メモ

特定原材料7品目不使用シチューミクス(クリーム)は、アレルギー原因物質7品目は含まれていませんが、鶏肉、豚肉は含まれています。