

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



調味料



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん …………… 100g

肉団子スープ

豚ひき肉 …………… 40g
 ねぎ …………… 10g
 しょうが …………… 5g
 卵 …………… 10g
 片栗粉 …………… 1g
 A ごま油 …………… 1g
 しょうゆ …………… 0.5g
 酒 …………… 1g
 白菜 …………… 15g
 にんじん …………… 10g
 にら …………… 5g
 もやし …………… 10g
 鶏がらスープの素 …… 2g
 B しょうゆ …………… 3g
 塩 …………… 0.2g
 水 …………… 180g

ブロッコリーのカラフルサラダ

ブロッコリー …………… 30g
 にんじん …………… 15g
 むき枝豆 …………… 10g
 コーン缶 …………… 10g
 オリーブ油 …………… 4g
 酢 …………… 4g
 塩 …………… 0.3g
 こしょう …………… 少々

調味料

オレンジ

オレンジ …………… 50g

作り方 (肉団子スープ)

- ① ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② 豚ひき肉に①とAを加え混ぜておく。
- ③ 白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、にらは3cmに切る。
- ④ ③ともやしをBで煮込み、②をスプーンですくって丸い形に落とし、煮込む。

作り方 (ブロッコリーのカラフルサラダ)

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは1cm角切りにする。
- ② ①とむき枝豆をゆでて、冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ④ ②とコーンを③で混ぜ合わせる。

作り方 (オレンジ)

- ① オレンジは食べやすい大きさにカットする。