

🌸 食物アレルギー原因物質：7品目（卵・乳・小麦） 20品目（牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉）



調味料



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん …………… 100g

野菜たっぷりポトフ

ウインナー(シャウエッセン) 10.5g
 じゃがいも …………… 50g
 たまねぎ …………… 30g
 キャベツ …………… 30g
 にんじん …………… 10g
 しめじ …………… 10g
 コンソメ …………… 2g
 水 …………… 120g

さけのホイル焼き

さけ …………… 40g
 たまねぎ …………… 10g
 ピーマン …………… 5g
 生しいたけ …………… 7g
 バター …………… 2g
 しょうゆ …………… 1g

カミカミサラダ

ごぼう …………… 6g
 れんこん …………… 5g
 キャベツ …………… 15g
 きゅうり …………… 10g
 にんじん …………… 7g
 マヨネーズ …………… 5g

作り方 (野菜たっぷりポトフ)

- ① ウインナー(シャウエッセン)を斜めに切る。
- ② じゃがいも、にんじんは1cm角、キャベツは1cmの色紙切り、たまねぎはスライスする。
- ③ しめじは石づきをとる。
- ④ ①②③を水とコンソメでやわらかくなるまで煮込む。

作り方 (さけのホイル焼き)

- ① たまねぎ、ピーマン、しいたけを千切りにする。
- ② アルミホイルに材料と調味料を入れ包む。
- ③ ②をフライパンに入れふたをして焼く。

作り方 (カミカミサラダ)

- ① ごぼうはさがきに、れんこんとにんじんはいちょう切り、キャベツは1cmの色紙切りにしてゆでて冷やす。
- ② きゅうりは半月切りにする。
- ③ ①と②をマヨネーズで和える。

一口メモ

シャウエッセンには、アレルギー原因物質7品目は含まれていません。アレルギー原因物質は豚肉のみです。

アレルギー対応調理のポイント

ポトフのウインナー(シャウエッセン)はホタテ貝柱に、コンソメはアレルギー対応のものを使って。さけのホイル焼きはたらのホイル焼きに。カミカミサラダのマヨネーズはマヨドレに。