

食物アレルギー 配慮レシピ







材料(4人分)

「お米100%ビーフン」(ケ)	100g
サラダ油(ビーフンにからめる分)	適量
豚バラ肉(薄切り)	60g
キャベツ	100g
たまねぎ	50g
ニラ	50g
サラダ油	小さじ2
【a】食物アレルギー対応洋風だしの素	4g
【a】「1歳からのお好みソース」 (オ)	大さじ4~
【a】塩、こしょう	少々
みんなの食卓「ポークウイニー」(日)	2個
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
サラダ油	少々
「A-Label(エー・ラベル) ふりかけおかか」(永)	大さじ1~









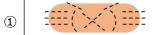




つくり方

<カニウインナーを作る>

ポークウイニーを縦半分にカットする。下の絵のように切り込 みを入れる。



フライパンに薄く油(分量外)を熱し、星型にくり抜いた 赤・黄パプリカを一緒に炒め、ウインナーの切り込みが開い たら、皿に取り出して置く。

<焼ビーフンを作る>

- ② 豚バラ肉、キャベツは一口大に切る。たまねぎは薄切り、ニ ラは3cm長さに切る。
- 沸騰したたっぷりの湯にビーフンを入れて箸で軽くほぐし4分 ③ 茹でる。ザルにとり水で冷やし、しっかりと水分をしぼり、サラ ダ油をからめる。
- フライパンでパチパチ音がするまでビーフンを炒め余分な水 分をとばし、お皿に取り出す。
- 空になったフライパンにサラダ油を熱し豚肉をしっかり炒める。 ⑤ たまねぎとキャベツを加えてさらに炒める。④のビーフンを戻 し入れて炒め、【a】を混ぜる。最後にニラを加え軽く炒める。
- 焼ビーフンを器に盛りA-Labelふりかけおかかをかける。カニ ウインナーと星型の赤・黄パプリカをひとつずつ乗せる。

■メニューレシピ内の()は企業名の略称です。

- (エ) エスエスケイフース株式会社、(オ) オタフクソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、 (永) 株式会社永谷園、(日) 日本ノム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社 ■特定原材料8品目不使用です。
- 特定原材料とは「「<u>えび・かに(</u>*)・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)」です。 (*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。