

## アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅡ

vol.9年報/2014.11.1発行

アレルギーのお子さんが食べられるレシピのご紹介の2回目です。今回も、管理栄養士の先生考案の小麦粉、卵、乳製品不使用でつくるアレルギーのお子さんが喜ぶお料理をご紹介します。

小麦粉・卵・乳製品不使用

## 米粉お好み焼き



栄養価(表記材料の1/2量あたり)

エネルギー(105kcal)  
 タンパク質(7.1g) 脂質(0.9g)  
 炭水化物(15.8g) カルシウム(20mg)  
 鉄(0.6mg) 食物繊維(0.9g)

## 材 料 (直径約5cm大2枚分)

・米粉 30g ・削り粉 大さじ1 ・キャベツ 50g ・ねぎ 10g  
 ・だし汁 40ml ・豚肉 20g ・人参 10g ・長芋 30g

## 作り方

- ① キャベツと人参はみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 長芋は皮をむき、水にさらしてあくを抜き、すりおろす。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ ボールに米粉、削り粉、だし汁を合わせ、①と②を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱して薄く油を引き、③の豚肉を焼いて取り出し、④を流し入れる。取り出した豚肉を乗せて両面を焼く。

## ポイント!

- ① 削り粉を加えることで生地が色よく仕上がりと、また、風味も良くなるのでソースをかけなくてもおいしく食べられます。
- ② 米粉を使用した生地は、時間が経つと固くなるので、焼く直前にだし汁などと合わせるようにしましょう。

小麦粉・卵・乳製品不使用

## チキンカツ



栄養価(表記材料の1/5量あたり)

エネルギー(124kcal)  
 タンパク質(8.3g) 脂質(7.8g)  
 炭水化物(4.2g) カルシウム(31mg)  
 鉄(0.4mg) 食物繊維(0.1g)

## 材 料 (約5枚分)

・鶏胸肉(皮無し) 120g(約1/2枚)  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
 米粉 5g  
 ・溶き衣  
 米粉 20g  
 水 20ml  
 油揚げ 2枚  
 揚げ油 適量

## 作り方

- ① 油揚げはアルミホイルなどに乗せてオーブントースターで焼く。
- ② ①を冷まして細かく砕く。
- ③ 鶏胸肉は繊維にそって5枚に切り、塩こしょうをふる。
- ④ 溶き衣の米粉と水を合わせる。
- ⑤ ③に米粉→④→②の順にまぶして衣をつけ、170℃に熱した揚げ油で揚げる。

## ポイント!

- ① 油揚げは油抜き不要のものを使います。オーブントースターで表面に軽く焦げ目がつく程度にパリッと焼き、フードプロセッサーを使用すると細かく砕くことができまぶしやすくなります。
- ② 鶏胸肉は繊維にそって切るとやわらかく仕上がります。
- ③ 溶き衣の米粉と水は合わせた後に時間が経つと固くなるので、使う直前に合わせましょう。

## アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅡ

vol.9年報/2014.11.1発行

小麦粉・卵・乳製品不使用

## ハンバーグ



栄養価(表記材料の1/2量あたり)

エネルギー(155kcal)  
 タンパク質(11.5g) 脂質(5.5g)  
 炭水化物(13.6g) カルシウム(17mg)  
 鉄(1.7mg) 食物繊維(0.8g)

## 材 料 (約2個分)

・牛赤身ひき肉 80g ・長芋 15g ・塩 少々 ・アレルギー用ソース 15ml  
 ・玉ねぎ 50g ・米粉 10g ・水 20ml ・ケチャップ 10g

## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして炒め、冷ましておく。
- ② 長芋は皮をむき、水にさらしてあくを抜き、すりおろす。
- ③ アレルギー用ソースとケチャップを混ぜ合わせる。
- ④ ボールに牛赤身ひき肉と塩少々を入れてこねる。粘りが出てきたら①、②、米粉を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を小判型に整えて空気を抜き、真中をくぼませる。フライパンを熱して薄く油を引いて両面を焼く。
- ⑥ ⑤を皿に移し、③をかける。

## ポイント!

- ① つなぎとして、卵、パン粉、牛乳の代わりに長芋と米粉を使用しています。長芋は入れすぎると生地がやわらかくなってしまい、形を整えにくくなりますので注意しましょう。
- ② アレルギー用ソース+ケチャップの代わりに大根おろし+ポン酢をかけると和風に仕上がります。

小麦粉・卵・乳製品不使用

## キャロットスープ



栄養価(表記材料の1/4量あたり)

エネルギー(121kcal)  
 タンパク質(5.2g) 脂質(4.6g)  
 炭水化物(14.1g) カルシウム(32mg)  
 鉄(1.1mg) 食物繊維(1.5g)

## 材 料 (4人分)

・人参 160g ・米 30g ・なたね油 大さじ1 ・無調整豆乳 300ml  
 ・玉ねぎ 70g ・ブイヨン 500ml ・塩 少々

## 作り方

- ① 人参、玉ねぎはそれぞれ薄切りにする。
- ② 米は洗って水気を切る。
- ③ 鍋になたね油を熱し、玉ねぎ、人参、米の順に色づかない程度に炒める。
- ④ ③にブイヨンの2/3量を加え、柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④を冷まし、ミキサーにかけてペースト状にする。
- ⑥ ⑤を鍋に戻して火にかけ、残りのブイオンを少しずつ加えてのばす。無調整豆乳を入れ、塩少々で味を調べ、煮立ちしたら火を止める。

## ポイント!

- ① 小麦粉やバターを使用せずに、米でとろみをつけています。濃度は米の量の増減で調節します。

小麦粉・卵・乳製品不使用

## 米粉パンケーキ



栄養価(表記材料の1/5量あたり)

エネルギー(96kcal)  
 タンパク質(2.6g) 脂質(1.7g)  
 炭水化物(17.1g) カルシウム(24mg)  
 鉄(0.6mg) 食物繊維(0.1g)

## 材 料 (直径約7~8cm大5枚分)

・米粉 80g ・ベーキングパウダー 小さじ1 ・無調整豆乳 120ml  
 ・きな粉 10g ・砂糖 15g ・なたね油 小さじ1

## 作り方

- ① 米粉、きな粉、ベーキングパウダー以外の材料をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に米粉、きな粉、ベーキングパウダーを加えてさっと混ぜる。
- ③ フライパンを熱して油(分量外)を薄く引き、濡れ布巾の上で少し冷ました後、②を流し入れて両面を焼く。

## ポイント!

- ① 生地は焼く直前に合わせるようにしましょう。
- ② フライパンを冷まらずに生地を流し入れるとすぐに焦げてしまうので、注意しましょう。