

アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅢ

vol.12年報/2017.11.1発行

今回はアレルギー外来での栄養相談のご案内と、3回目になりましたアレルギーのお子さんが食べられるレシピのご紹介です。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

バナナマフィン



栄養価(1個分)

エネルギー(223kcal) タンパク質(4.7g)
脂質(5.8g) 炭水化物(39.0g)
食物繊維(1.2g) 食塩相当量(0.3g)
カルシウム(37mg) 鉄(0.3mg)

材 料 (3個分)

・A	米粉	70g	・アーモンドプードル	30g
	ベーキングパウダー	5g	・甜菜糖	30g
			・無調整豆乳	80ml
			・バナナ	1/2本

作り方

- ① Aは合わせてふるう。
- ② ボウルに①、アーモンドプードル、甜菜糖を混ぜ合わせ、無調整豆乳を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ③ バナナは薄切りにし、飾り用の6枚を残して②に加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③を型に入れ、飾り用のバナナをのせ、その上に甜菜糖少々(分量外)をかけ、170℃に熱したオーブンで15～20分焼く。
- ⑤ ④を型に入れて180度に予熱したオーブンで15分焼く。

ポイント!

- ① バナナは熟したものを使用してください。
- ② 生地を型に入れる際には、プリン型などにカップを入れて流し込むときれいに仕上がります。

小麦粉・卵・乳製品不使用

スイートポテト



栄養価(1個分)

エネルギー(41kcal) タンパク質(0.3g)
脂質(25.1g) 炭水化物(41.4g)
食物繊維(0.3g) 食塩相当量(0g)
カルシウム(5mg) 鉄(0.1mg)

材 料 (約15個分)

・さつまいも	中1本(約200g)	・無調整豆乳	20ml
		・豆乳マーガリン	40g

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、やわらかくなるまで蒸し、裏ごしする。
- ② ①に無調整豆乳と豆乳マーガリンを混ぜ合わせる。
- ③ ②を15等分し、230℃のオーブンで6～8分焼く。

ポイント!

- ① 豆乳マーガリンの代わりにAカットマーガリン等も利用できます。
- ② さつまいもは蒸す代わりに電子レンジを利用してもOKです。
- ③ さつまいもが冷めてしまうと、裏ごししにくく、また、混ぜ合わせにくくなるので、熱いうちに②の手順まで済ませましょう。

アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅢ

vol.12年報/2017.11.1発行

はい!

アレルギー外来の栄養相談のご案内です。

アレルギー外来の栄養相談では、食物アレルギーに関すること以外にも、離乳食の進め方、体重増加不良、貧血、肥満等、お子様の食事に関する様々な相談、また、食物アレルギー対応レシピの作成などを行っています。



離乳食って、
何を使ってどうやって
作るの?

離乳食が進まず
なかなか体重が
増えない.....

お子様の食事で
困っていること、迷っていること、
疑問に思っていることなどがありましたら
どんな小さなことでも結構ですので、
ぜひ、栄養相談にお越しください!

バランスや量は
これでいいの?

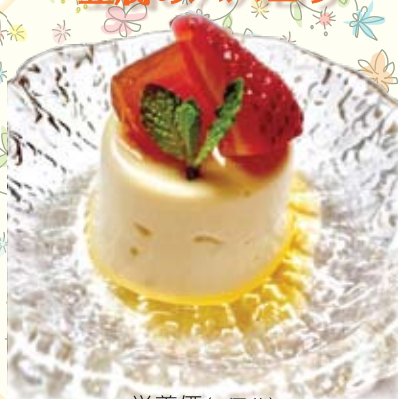
卵や乳製品などの
アレルギーで
献立に困っている

さて、

レシピのご紹介のつづきです。

小麦粉・卵・乳製品不使用

豆腐のババロワ



栄養価(1個分)

エネルギー(115kcal) タンパク質(3.6g)
脂質(2.4g) 炭水化物(67.9g)
食物繊維(0.3g) 食塩相当量(0g)
カルシウム(45mg) 鉄(0.6mg)

材 料 (プリン型6個分)

ババロア	りんごソース
絹ごし豆腐 200g (重石をして水切りしたもの)	・りんご 1個
・A 無調整豆乳 50ml	・C [りんごジュース 500ml
水 30ml	てんさい糖 50g
てんさい糖 30g	・葛粉 8g (少量の水で溶く)
・B 葛粉 4g	・お好みで 飾りの果物等 適量
粉寒天 3g	
水 120ml	

作り方

- ① Aをミキサーにかけてなめらかにし、鍋に移して60℃くらいに温める。
- ② 別の鍋にBを混ぜ合わせて沸騰させ、①を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を裏ごしてあら熱をとり、カップに流し込む。
- ④ りんごソースを作る。りんごは皮つきのまま芯をとり適当な大きさに切る。
- ⑤ 鍋に④とCを入れ、りんごがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤の鍋からりんごを取り出し、残った煮汁に少量の水で溶いた葛粉を加えてひと煮たちさせる。
- ⑦ ③が固まったら型からはずして皿に盛り、りんごをのせて、⑥をかける。
お好みで果物等を飾る。(写真はいちごとミントの葉を飾っています。)

ポイント!

- ① ③の工程であら熱をとる前に裏ごしするとよりなめらかに仕上がります。

アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅢ

vol.12年報/2017.11.1発行

小麦粉・卵・乳製品不使用

オムソバ



栄養価(上記の1/3量)

エネルギー(116kcal)	タンパク質(4.1g)
脂質(4.0g)	炭水化物(14.6g)
食物繊維(0.7g)	食塩相当量(0.2g)
カルシウム(7mg)	鉄(0.5mg)

材 料 (大人1人分+お子様1人分)

・ライスパスタ	30g	うす焼き卵風生地	
・キャベツ	30g	a	
・人参	10g		米粉 大さじ2
・豚肉	10g		かぼちゃ 5g (茹でて裏ごしたもの)
・なたね油	小さじ1		片栗粉 小さじ1
・アレルギー対応ソース	小さじ2		無調整豆乳 75ml
		なたね油 少々	
		・お好みで アレルギー対応ケチャップ 適量	

作り方

- ① ライスパスタは茹でる。
- ② キャベツ、人参、豚肉はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンになたね油を熱し、②の豚肉、人参、キャベツを炒める。火が通ったら、①を加えて炒め、アレルギー用ソースで味を整える。
- ④ うす焼き卵風生地のaをボールに入れて混ぜ合わせ、無調整豆乳をダマにならないように少しずつ加える。
- ⑤ フライパンになたね油を熱し、④を薄く流し入れて両面を焼く。
- ⑥ ⑤で③を包むように盛り付ける。

ポイント!

- ① 麺は、ライスパスタの他に、雑穀麺やビーフンも利用できます。

小麦粉・卵・乳製品不使用

肉まん



栄養価(1個分)

エネルギー(230kcal)	タンパク質(7.9g)
脂質(6.9g)	炭水化物(32.0g)
食物繊維(0.4g)	食塩相当量(0.3g)
カルシウム(55mg)	鉄(0.3mg)

材 料 (約6個分)

・皮	米粉	200g	・具	豚ひき肉	200g
	ベーキングパウダー	小さじ3		青ネギ	30g
	甜菜糖	大さじ1		甜菜糖	大さじ1
	塩	少々		塩・こしょう	各少々
	なたね油	小さじ1			
	ぬるま湯	約150ml			
	米粉(打ち粉用)	少々			

作り方

- ① ボウルに米粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、甜菜糖、塩、なたね油を加えて混ぜる。
- ② ①に、ぬるま湯を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。粉っぽさがなくなったら、1つに丸めて10分休ませる。
- ③ 青ネギを小口切りにしてボールに入れ、他の具の材料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②を6等分し、打ち粉をした台の上でそれぞれ直径10cmくらいの円形に伸ばす。
- ⑤ ③を6等分し、④で丸く包む。
- ⑥ ⑤を蒸し器に入れ、ふきんをかぶせて20分蒸す。

ポイント!

- ① 生地が伸ばしにくいので、⑤の工程では、縦じ目を下にするときれいに仕上がります。
- ② ⑥の工程では、蒸気がしっかり上がってから蒸し器に入れましょう。

アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅢ

vol.12年報/2017.11.1発行

小麦粉・卵・乳製品不使用
白身魚のフライ

栄養価(切り身1切れ分あたり)

エネルギー(241kcal) タンパク質(14.7g)
脂質(12.1g) 炭水化物(15.8g)
食物繊維(0.3g) 食塩相当量(0.3g)
カルシウム(1.0mg) 鉄(0.1mg)

材 料 (約70~80gの切り身3切れ分)

・白身魚の切り身	3切れ	・溶き衣	米粉 20g
・塩・こしょう	各少々		水 20ml
・米粉	5g	・コーンフレーク	30g
		・揚げ油	適量

作り方

- ① コーンフレークは粗く砕く。
- ② 白身魚の切り身は骨と皮を取り除き、お好みで食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。
- ③ 溶き衣の米粉と水を合わせる。
- ④ ②に米粉→③→①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 白身魚はお好みのものをお使いください。
(写真はスズキを使用しています)
- ② コーンフレークは、ビニール袋に入れてすりこぎなどで叩くと砕きやすいです。
- 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。

小麦粉・卵・乳製品不使用
ミートソースパスタ

栄養価(表記材料の1/3量あたり)

エネルギー(329kcal) タンパク質(11.6g)
脂質(2.3g) 炭水化物(62.2g)
食物繊維(4.4g) 食塩相当量(1.1g)
カルシウム(41mg) 鉄(1.9mg)

材 料 (大人の方2人分+お子様1人分)

・大豆ミート	25g	・塩	小さじ1/4
・にんにく	1/4かけ(約3g)	・アレルギー対応ケチャップ	15g
・たまねぎ	70g	・甜菜糖	5g
・にんじん	10g	・水	100ml
・エリンギ	10g	・ローリエ	1枚
・セロリ	5g	・きびパスタ	200g
・カットトマト	1/2缶(200g)		
・オリーブオイル	大さじ1/2		

作り方

- ① 大豆ミートは茹でて戻し、絞って水分をきっておく。
- ② にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、セロリはそれぞれみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけて炒める。香りが出てきたら玉ねぎ、にんじん、エリンギ、セロリを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ③にカットトマト、水、ローリエを入れて煮立てる。あくを取り、塩、アレルギー対応ケチャップ、砂糖を加えて約40~60分弱火で煮る。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、きびパスタをゆで、皿に盛り、④をかける。

ポイント!

- ① 大豆ミートはメーカーによって戻し方が違うので、表示されている戻し方を参考にしてください。
- ② にんにくは、あらかじめ熱した油で炒めるとすぐに焦げてしまいます。必ず弱火で焦がさないように注意してください。
- ③ 今回はきびパスタを利用していますが、小麦粉不使用のものとしては、他にライスパスタやホワイトソルガムパスタなども利用できます。