

# アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅥ …おうちで作ろう! vol.15年報/2020.11.1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6回目です。管理栄養士の先生考案のステイホーム中に家にありそうな材料で、できるアレルギーのお子さんが喜ぶお料理をご紹介します。

## 豆乳クリームパスタ



小麦粉・卵・乳製品不使用

栄養価(表記の1/3量)  
エネルギー(282kcal) \*  
タンパク質(12.8g) \* 脂質(2.5g)  
炭水化物(50.1g) \* カルシウム(24mg)  
鉄(1.7mg) \* 食物繊維(3.1g)

### 材料 (大人の方1人分+お子様2人分)

・無調整豆乳	150ml	・人参	30g
・コーンクリーム缶	150g	・パスタ	150g
・ツナ缶(水煮)	70g	・塩	少々
・グリーンピース(缶詰)	20g	・こしょう	少々

### 作り方

- ① 人参は短冊切りにしてやわらかくなるまで下茹でする。
- ② ツナ缶は水分をきっておく。
- ③ パスタは表示の時間より1分程度短い時間で茹でる。
- ④ フライパンに無調整豆乳、コーンクリーム缶、①の人参、②のツナ缶を加え火にかける。塩こしょうで味を調べ、とろみがついてきたら③のパスタとグリーンピースを加え、一煮立ちさせて器に盛る。

### ポイント!

- ① 無調整豆乳は一般的に常温で長期保存が可能なものが販売されていますので、保存食としても便利です。(メーカーによって保存温度・期間が異なりますので、各商品の表示をご確認ください)
- ② 人参は、切って火を通した(茹でる又は電子レンジで加熱する)状態で冷凍保存することができますので、常備食材としても利用できます。
- ③ ③の工程のパスタの茹で時間は好みで加減してください。

## にんじん入りチャーハン



小麦粉・卵・乳製品不使用

栄養価(表記の1/3量)  
エネルギー(196kcal) \*  
タンパク質(6.3g) \* 脂質(2.5g)  
炭水化物(35.7g) \* カルシウム(8mg)  
鉄(0.3mg) \* 食物繊維(0.8g)

### 材料 (お子様2~3人分)

・ごはん	250g	・コーン(缶詰又は冷凍)	15g
・オリーブ油	小さじ2	・ケチャップ	大さじ2
・ツナ(水煮缶)	70g	・塩	少々
・人参	20g	・こしょう	少々
・玉ねぎ	20g		

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 人参はすりおろす。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①の玉ねぎを透き通るまで炒め、②、ごはん、ツナ、コーンを加えてさらに炒める。
- ④ ③にケチャップ、塩、こしょうを加え、味をととのえる。

### ポイント!

- ① お好みでグリーンピースなどを加えるとより彩りがきれいになります。

# アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅥ …おうちで作ろう! vol.15年報/2020.11.1発行

## ミートボール



小麦粉・卵・乳製品不使用

栄養価(表記の1/3量)  
エネルギー(282kcal) \*  
タンパク質(12.7g) \* 脂質(16g)  
炭水化物(19.9g) \* カルシウム(16mg)  
鉄(0.7mg) \* 食物繊維(0.9g)

### 材料 (お子様3~4人分)

・鶏ひき肉	200g	《甘酢あん》	
・塩	少々	水	1/2カップ
・人参	30g	砂糖	大さじ1・1/2
・エリンギ	30g	・A	
・玉ねぎ	50g	濃口しょうゆ	小さじ1
・長芋	10g	ケチャップ	大さじ1・1/2
・片栗粉	大さじ3	酢	大さじ1・1/2
・揚げ油	適量	・水溶き片栗粉	小さじ1・1/2

### 作り方

- ① 人参とエリンギは5mm角程度に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 長芋はすりおろす。
- ④ ボールに鶏ひき肉と塩を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせ、①、②、③を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を丸めて片栗粉をまぶし、160~170℃に熱した油で揚げる。
- ⑥ 鍋に甘酢あんのAの材料を入れてよく混ぜ合わせてから火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、⑤を加えてさっとからめる。

### ポイント!

- ① ①の工程で、5mm角よりも小さい方が食べやすい場合は、エリンギをみじん切りにしたり人参をすりおろしたりしてもよいでしょう。
- ② ⑤の工程で、揚げる際に油の温度が高くなると、中まで火が通らずに焦げてしまうことがあるので、低めの温度で焦げないように注意しながら揚げましょう。
- ③ ⑥の工程で、あんを煮立てすぎると酢の風味がとんでしまうので、火にかけすぎないように注意しましょう。

## トマトシャーベット



小麦粉・卵・乳製品不使用

栄養価(表記の1/3量)  
エネルギー(33kcal) \*  
タンパク質(0.4g) \* 脂質(0.1g)  
炭水化物(8.5g) \* カルシウム(4mg)  
鉄(0.1mg) \* 食物繊維(0.5g)

### 材料 (トマト1個分)

・トマト	1個(約160g)
・甜菜糖(てんさいとう)	大さじ2
・レモン汁	少々

### 作り方

- ① トマトは洗ってへたをとり、熱湯につけて皮をむく。
- ② ①のトマトを適当な大きさに切り、種を取り除く。
- ③ ②のトマトと砂糖、レモン汁を合わせてフードプロセッサーにかける。(トマトがやわらかい場合はボールに入れてフォークの背などでつぶして砂糖、レモン汁と混ぜてもよい)
- ④ ③をバットなどに入れ、冷凍庫に入れ、時々かき混ぜながら凍らせる。

### ポイント!

- ① 甜菜糖の量はお好みで調整してください。