

アレルギーのお子さんが食べられるレシピのご紹介の8回目です。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。

### 鶏ひき肉とレバーのそぼろ煮

小麦粉・卵・乳製品不使用



栄養価(1/10量)

エネルギー(80kcal)	食物繊維(0.1g)
タンパク質(5.9g)	脂質(3.6g)
炭水化物(4.2g)	カルシウム(22mg)
鉄(1.3mg)	食塩相当量(0.5g)

#### 材 料 (作りやすい分量)

・鶏ひき肉 (むね、皮無し)	200g	・A	しょうゆ	大さじ2
・鶏レバー	100g		甜菜糖	大さじ2
・ごま油	小さじ1		酒	大さじ2
			みりん	大さじ1
			・いりごま	10g

#### 作り方

- ① 鶏レバーは脂肪と血合いを取り除いて洗い、30分程度水に浸ける(途中で2~3回水を換える)。
- ② ①を鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかけて茹で、ざるにあげる。
- ③ ②の水気をふきとり、細かく刻む。
- ④ フライパンを火にかけごま油を熱し、鶏ひき肉と③を加えて炒める。火が通ったらAを加えて煮立てて煮汁をからめ、最後にいりごまを加えて混ぜ合わせる。

#### ポイント!

- ① レバーは、炒める前に下茹ですること、臭みをとることができます。
- ② おにぎりや海苔巻きなどの具材としても利用できます。

### きな粉のカップケーキ

小麦粉・卵・乳製品不使用



栄養価(1個)

エネルギー(155kcal)	食物繊維(1.6g)
タンパク質(4.4g)	脂質(5.6g)
炭水化物(22.4g)	カルシウム(130mg)
鉄(1.2mg)	食塩相当量(0.2g)

#### 材 料 (直径約5cmの型5個分)

・A	米粉	80g	・甜菜糖	30g
	きな粉	20g	・無調整豆乳	100ml
	ベーキングパウダー	5g	・練り白ごま	40g

#### 作り方

- ① Aは合わせてふるう。
- ② ボウルに練り白ごまと甜菜糖を入れてよく混ぜ、無調整豆乳を少しずつ加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を2~3回に分けて加えて混ぜる。
- ④ ③を型に入れて170度のオーブンで15~20分焼く。生地の中真ん中に竹串を刺してみて、何もついていなければ焼き上がり。

#### ポイント!

- ① ④の工程では、オーブンの種類や型の大きさ等によって焼き時間を調整してください。