

# アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅨ ...おうちで作ろう!

# 栄養相談について..... アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅨ

アレルギーのお子さんが食べられるレシピのご紹介の9回目です。管理栄養士の先生考案の小麦粉、卵、乳製品不使用で作るアレルギーのお子さんが喜ぶお料理をご紹介します。

小児科の栄養相談では、お子様のお食事に関する様々なお悩みや疑問に対する相談を受け付けています。

管理栄養士の  
山本です



離乳食の作り方や  
進め方がわからない

好き嫌が多い

体重が増えない

食事のバランスや量が  
わからない

幼稚園や小学校の健診で  
肥満の指摘を受けた等、

日頃のお子様のお食事について困っていることや悩んでいること、疑問に思っていることなどはありませんか？SNS等では食に関する様々な情報が流されていますが、中には誤った情報や偏った内容のものもあります。また、お食事に関わる問題は、体調や生活状況によって解決方法が異なる場合も少なくありません。当院の栄養相談では、患者様の状況やお気持ちをしっかりと聞き取り、おひとりおひとりに応じたお話をさせていただきます。お子様のお食事に関することなら、どんな小さなことでも大丈夫です。

少しでも、「これで大丈夫かな?」「どうしたらいいの?」などと感じたら、ぜひ一度、栄養相談にお越しください。 管理栄養士 山本美和子

お待ちしております

## オートミールクッキー

小麦粉・卵・乳製品不使用

### 材 料 (約25枚分)

・A	米粉	100g	・長芋すりおろし	50g
	ベーキングパウダー	小さじ1	・無調整豆乳	20ml
	・甜菜糖	80g	・オートミール	100g
	・米油	40g		

### 作り方

- ① ボールに米油、甜菜糖、長芋のすりおろし、無調整豆乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ①にAを加え、さつくりと混ぜ、粉っぽさが無くなったらオートミールを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②を25等分して丸めて厚さ3mmくらいになるように手で押さえ、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ④ ③を160℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

### ポイント!

- ① お好みでレーズンを加えても良く合います。
- ② 長芋を加えることで、外はカリッと、中はしっとりとした仕上がりになります。

## 米粉のパウンドケーキ

小麦粉・卵・乳製品不使用

### 材 料 (パウンドケーキ型1台分)

・A	米粉	120g	・米油	40g
	ベーキングパウダー	小さじ2	・無調整豆乳	100ml
	・甜菜糖	60g	・レーズン	40g
	・アーモンドプードル	40g		

### 作り方

- ① レーズンは水に浸けて柔らかくし、ざるにあげて水気を切っておく。
- ② ボウルに甜菜糖を入れ、米油を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に無調整豆乳を少しずつ加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- ④ ③にAを加えてさつくりと混ぜ、粉っぽさが無くなったら①を加えて軽く混ぜる。
- ⑤ オーブンシートを敷いた型に④を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分焼く。竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり。

### ポイント!

- ① アーモンドプードルを加えることで生地にコクが出ます。
- ② オーブンの種類により、予熱温度と焼き時間を調整してください。

栄養価(表記の1/12あたり)

エネルギー(110kcal)	食物繊維(0.4g)
タンパク質(1.5g)	脂質(5.3g)
炭水化物(14.4g)	カルシウム(27mg)
鉄(0.2mg)	

## 豆乳ドリア

小麦粉・卵・乳製品不使用

### 材 料 (お子様2人分)

・鶏肉	60g	・無添加ブイヨン	スティック1/2本(2g)
・玉ねぎ	60g	・塩・こしょう	各少々
・ブロッコリー	40g	・豆乳シュレッド	15g
・オリーブ油	小さじ2	・ごはん	200g
・米粉	大さじ2		
・無調整豆乳	200ml		

### 作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に切って茹でる。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を炒め、火が通ったら②を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に米粉を振り入れて焦げないように弱火で炒め、無調整豆乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、無添加ブイヨン、塩、こしょうで味を整える。③を加えてとろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 耐熱皿に薄くオリーブオイル(分量外)を塗り、ごはんを平らに入れる。⑤をかけ、豆乳シュレッドをちらし、オーブントースターで10～12分焼く。

### ポイント!

- ① 豆乳シュレッドはチーズの代替食材として使用しています。
- ② ⑤の工程では、加熱し過ぎると急速に濃度が高くなるので、とろみがついたらすぐに火を止めましょう。

栄養価(表記の1/2量あたり)

エネルギー(343kcal)	食物繊維(2g)
タンパク質(13.6g)	脂質(9.8g)
炭水化物(53g)	カルシウム(34mg)
鉄(1.8mg)	食塩相当量(0.4g)