

アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅦ ...おうちで作ろう! vol.16年報/2021.11.1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7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。

小麦粉・卵・乳製品不使用  
**まぐろのフライ**

材 料 (お子様2~3人分)

・まぐろ	100g	・溶き衣	米粉 小さじ2 水 大さじ1
・塩	各少々	・米パン粉	12g
・こしょう		・揚げ油(なたね油)	適量
・米粉	小さじ2	・付け合わせの野菜 (お好みのもの)	適量

作り方

- ① まぐろは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- ② 溶き衣の米粉と水を合わせる。
- ③ ①に米粉→②の溶き衣→米パン粉の順にまぶして衣をつける。
- ④ 170℃に熱した揚げ油で③を揚げる。

- ポイント!**
- ① 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。
  - ② 米パン粉は小麦粉を使用したパン粉よりも焦げ目がつきにくいので、揚げ過ぎに注意しましょう。また、冷めると固くなりやすいので、なるべく食べる直前に揚げましょう。

栄養価(表記の1/2量)  
エネルギー(161kcal)  
タンパク質(13.0g) 脂質(7.2g)  
炭水化物(9.8g) カルシウム(3.0mg)  
鉄(1.0mg) 食物繊維(0g)

材 料 (大人の方2人分+お子様1~2人分)

・サバ水煮缶	200g	無添加ブイオン	2g
・玉ねぎ	150g	水	100ml
・カットトマト	1/2缶(200g)	・A	砂糖 大さじ1/2強 塩 少々 ケチャップ 大さじ1 ローリエ 1枚
・にんにく	1/2片		
・オリーブオイル	大さじ1/2		

作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルと①のにんにくを入れ、弱火で焦げないように炒める。香りが出てきたら②の玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ③にホールトマトとAを加え、煮立ったら汁気を切ったサバ水煮缶を加えて蓋をして煮込み、ローリエを取り出してから器に盛る。

- ポイント!**
- ① 可能であればお好みの野菜(ブロッコリー、ナス、パプリカ、ズッキーニ等がよく合います)を加えたり、仕上げに乾燥パルメザンや粉チーズをかけたりすると違った風味を楽しむことができます。
  - ② サバ水煮缶はメーカーにより塩分に差がありますので、トマトソースの塩加減に注意しましょう。
  - ③ サバ水煮缶の代わりにツナ缶を使うと、パスタソースとしても利用することができます。

栄養価(表記の1/4量)  
エネルギー(147kcal)  
タンパク質(11.6g) 脂質(7.0g)  
炭水化物(8.7g) カルシウム(144mg)  
鉄(1.1mg) 食物繊維(1.1g)

アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅦ ...おうちで作ろう! vol.16年報/2021.11.1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7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。

小麦粉・卵・乳製品不使用  
**クリームコロッケ**

材 料 (6個分)

・米粉	大さじ2	・ローリエ	1枚
・オリーブオイル	大さじ1	・米粉	大さじ3
・無調整豆乳	200ml	・A	米粉 大さじ1 水 30ml
・無添加ブイオン(粉末)	スティック1本(4g)	・米パン粉	30g
・塩	少々	・なたね油(揚げ油)	適量
・玉ねぎ	100g	・付け合わせの野菜 (お好みで)	適量
・コーン	50g		
・ツナ(水煮缶)	50g		

作り方

- ① ボールにAを合わせて溶き衣を作る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら米粉を加え、色づかないように注意しながらさらに炒める。
- ④ ③に人肌に温めた無調整豆乳を少しずつ加え、混ぜながら加熱し、ローリエも加える。
- ⑤ ④にコーンとツナを加え、無添加ブイオンと塩で味を調える。
- ⑥ ⑤をバットなどに広げて冷まし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ ⑥からローリエを取り除き、6等分して形を整え、米粉→①の溶き衣→米パン粉の順にまぶし、170~180℃の油で揚げる。

- ポイント!**
- ① ④の工程で加える無調整豆乳は、冷たい状態で加えるとだまになりやすくなります。
  - ② コロッケを揚げる時には揚げ油の温度が低いと破裂してしまいます。また、温度が高すぎると中心部分まで火が通らないうちに表面が焦げてしまいますので注意しましょう。

栄養価(1個あたり)  
エネルギー(155kcal)  
タンパク質(3.7g) 脂質(8.7g)  
炭水化物(15.0g) カルシウム(9.6mg)  
鉄(0.4mg) 食物繊維(0.8g)

小麦粉・卵・乳製品不使用  
**豆乳きなこプリン**

材 料 (プリン型約5個分)

・無調整豆乳	200ml	・ゼラチン	5g
・きな粉	大さじ1	・水	50ml
・甜菜糖	大さじ2・1/2		

作り方

- ① 水にゼラチンをふり入れてふやかしておく。
- ② 鍋にきな粉と甜菜糖を入れて混ぜ合わせ、無調整豆乳を混ぜながら少しずつ加えていく。
- ③ ②を弱火で温め、①のゼラチンを加えて溶かす。
- ④ ③を型に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。

- 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 ③の工程では、プリン液が沸騰しないように気を付けてください。
  - ③ お好みで甜菜糖をはちみつに替えたり、仕上げに黒みつをかけたりしてもよいでしょう。(はちみつは1歳未満のお子様には与えないでください)

栄養価(表記の1/5量)  
エネルギー(43kcal)  
タンパク質(2.7g) 脂質(1.1g)  
炭水化物(6.0g) カルシウム(8.0mg)  
鉄(0.6mg) 食物繊維(0.3g)