

## アレルギーのお子さんが食べられるレシピ X ...もうちで作ろう!...

アレルギーのお子さんが食べられるレシピのご紹介の10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  
米粉スコーン

栄養価(1個あたり)

エネルギー(55kcal) 食物繊維(0.2g)  
タンパク質(0.7g) 脂質(1.9g)  
炭水化物(9.1g) カルシウム(12mg)  
鉄(0.1mg) 食塩相当量(0.3g)

## 材料 (直径約3cmの大きさに12個分)

・米粉 100g ・ココナッツ油 20g  
・ベーキングパウダー 5g ・甜菜糖 10g  
・塩 2g ・無調整豆乳 60ml  
・レーズン 20g

## 作り方

- ① ボウルに米粉、ベーキングパウダー、塩を入れて木べらで切るように混ぜる。
- ② ①に残りの材料を加えてさらに混ぜ合わせてまとめ、ラップに包んで冷蔵庫で1時間程度休ませる。
- ③ ②の生地を1.5cmの厚さにのばし、直径約3cmの丸型に抜く。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に③を並べ、180℃のオーブンで15分焼く。

## ポイント!

- ① 焼き上がりから時間が経ち、硬くなった場合は、電子レンジで10秒程度温めると食べやすくなります。

## 材料 (プリン型(小)約6個分)

・いちご 180g ・ゼラチン 8g  
・無調整豆乳 150ml ・水 40ml  
・甜菜糖 15g ・いちご(飾り用) 適量

## 作り方

- ① ゼラチンに水を加えてふやかしておく。
- ② いちごは洗ってへたをとり、水分をふきとる。
- ③ ②と無調整豆乳をミキサーに入れて攪拌する。
- ④ ③を鍋に移し、甜菜糖を加えて混ぜながら火にかけ、甜菜糖が溶けたら火を止める。
- ⑤ ④に①を加えて溶かし、鍋底に冷水を当ててとろみがつくまで混ぜる。
- ⑥ ⑤を型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったらお好みでいちごなどを飾る。

## ポイント!

- ④の工程では、加熱しすぎないように注意し、40～50℃程度で火を止めましょう。
- ⑤の工程で冷やし過ぎると、生地が固くなり、きれいに仕上げにくくなります。

小麦粉・卵・乳製品不使用  
いちごムース

栄養価(1個あたり)

エネルギー(35kcal) 食物繊維(0.5g)  
タンパク質(2.3g) 脂質(0.5g)  
炭水化物(5.9g) カルシウム(8.8mg)  
鉄(0.4mg)

## アレルギーのお子さんが食べられるレシピ X ...もうちで作ろう!...

...もうちで作ろう!...



## 材料 (10個分)

・生鮭(皮無し) 50g  
・エリンギ 30g  
A みそ 小さじ1(6g)  
甜菜糖 小さじ1(3g) ・米粉を使った餃子の皮 10枚  
みりん 小さじ1(3g) (小麦不使用)  
しょうゆ 少々 ・揚げ油 適量

## 作り方

- ① 生鮭は、熱湯で茹で、骨を取り除いてほぐす。
- ② エリンギはみじん切りにする。
- ③ ①、②、Aを混ぜ合わせ、米粉を使った餃子の皮で包む。
- ④ ③を180℃に熱した油で揚げる。

## ポイント!

- ① 米粉を使った餃子の皮は、小麦粉を使ったものよりも破れやすいので、③の工程では注意して丁寧に包んでください。

小麦粉・卵・乳製品不使用  
鮭ときのこの揚げ餃子

栄養価(1個あたり)

エネルギー(42kcal) 食物繊維(0.4g)  
タンパク質(1.5g) 脂質(2.1g)  
炭水化物(4.4g) カルシウム(2mg)  
食塩相当量(0.2g)

## 材料 (パウンド型1台分)

・米粉 150g ・塩 2g  
(パン用ミックス粉) ・水(約30℃) 130g  
・ドライイースト 3g ・米油 10g  
・甜菜糖 10g

## 作り方

- ① ボウルに米粉、甜菜糖、食塩、ドライイーストを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ② ①に水を加えてなめらかになるまで混ぜ、米油を加えてさらに良く混ぜ合わせる(5分程度)。
- ③ ②のボウルにラップをかけ、20分程度休ませたあと、再び混ぜる。
- ④ パウンドケーキ型にオーブンシートを敷き、③を入れて表面を平らにならし、2倍くらいになるまで発酵させる。(オーブンの発酵機能(約40℃)を使用する場合、30分程度)
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで約25分焼く。竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。

## ポイント!

- ① 米粉(パン用ミックス粉)は、必ずグルテン不使用のものを選んでください。
- ④の工程では、発酵が足りないと焼いた時に膨らまずに固くなります。また、発酵しすぎると、焼き上がりのキメが粗くなり、ボソボソした仕上がりになりますので、注意しましょう。
- ⑤ 焼きあがった後は、型から出し完全に冷ましてからスライスしてください。