

# アレルギーのお子さんが食べられるレシピ XI ...おうちで作ろう!

アレルギーのお子さんが食べられるレシピのご紹介の11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。

## 小麦粉・卵・乳製品不使用 かぼちゃドーナツ



栄養価(1個あたり)

エネルギー(51kcal) 食物繊維(0.2g)  
たんぱく質(0.7g) 脂質(2.2g)  
炭水化物(7.5g) カルシウム(13mg)  
鉄(0.1mg)

### 材 料 (25個分)

・A	米 粉	120g	・かぼちゃ	150g
	コーンスターチ	30g	(種、わた、皮を除いたもの)	
	ベーキングパウダー	6g	・絹ごし豆腐	150g
	甜菜糖	30g	・揚げ油	適量
			・粉糖(お好みで)	適量

### 作り方

- ① かぼちゃは2~3cm角に切り、耐熱容器に入れて電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② ①をマッシャーなどでつぶし、絹ごし豆腐と甜菜糖を加えてなめらかな状態になるまでよく混ぜる。
- ③ ②にAを加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油を140℃に熱し、③を25等分して丸く形を整えて揚げる。お好みで仕上げに粉糖をまぶす。

### ポイント!

- ① 揚げ油の温度が高いと固くなってしまいますので注意しましょう。

## 小麦粉・卵・乳製品不使用 クラムチャウダー



栄養価(記載量の1/6量あたり)

エネルギー(93kcal) 食物繊維(1.0g)  
たんぱく質(5.1g) 脂質(5.3g)  
炭水化物(6.6g) カルシウム(23mg)  
鉄(3.8mg) 食塩相当量(0.5g)

### 材 料 (作りやすい分量)

・あさり(水煮缶)	60g	・無調整豆乳	300ml
・しめじ	60g	・水	300ml
・ベーコン	30g	・ブイヨン	4g
(アレルギー対応のもの)		(アレルギー対応のもの)	
・玉ねぎ	60g	・A	コーンスターチ 大さじ1
・じゃがいも	90g		水 大さじ1
・にんじん	30g	・塩・こしょう	少々
・オリーブオイル	小さじ2	・パセリ(みじん切り)	適量

### 作り方

- ① Aを合わせておく。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1cmの角切りにする。
- ④ しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルを熱し、②、③、④を焦げないように注意しながら炒める。
- ⑥ ⑤に水とブイヨンを加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥に無調整豆乳、あさり(水煮缶)を加え、ひと煮立ちしたら、①を加えてとろみをつけ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑧ 器に盛り、パセリをちらす。

### ポイント!

- ① あさりを加えることで鉄分をアップすることができます。水煮缶は、下処理の手間を省くことができ、気軽に利用できます。