



# 平成27年度 食物アレルギー教室 (前期第2回目)



## ライスパスタの 冷やし中華風



(卵・乳・小麦・大豆禁止OK)

★材料★	(2人分)	(6人分)
ライスパスタ (湯1Lに塩小さじ1杯)	150g	450g
きゅうり	30g	90g
プチトマト	60g	180g
コーン	30g	90g
カットわかめ	2g	6g
水	100cc	300cc
アレルギー用顆粒ブイヨン	4g(1P)	3P
アレルギー用しょうゆ	大さじ2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	135g
砂糖	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	41g
りんご酢	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	68g

### ☆作り方☆

- 酢以外のたれの材料を混ぜ合わせ一煮立ちさせて、冷蔵庫で冷やしておく。
  - きゅうりは千切りに、プチトマトは適当な大きさに切る。
  - コーンは、ボイルしておく。
  - わかめは水にもどして水けをきっておく。
  - 麺がちょうど隠れるくらいのお湯を沸かし、ライスパスタを入れてふつふつとした火加減で10分茹でる。流水にさらしてもみ洗いししっかりと水けをきる。
  - 器にライスパスタを盛り、②、③、④を彩りよく盛りつけ、①のたれに酢を加えてまわしかける。
- \*好みでごまなどを散らしても良いです。

## トルコアイス風

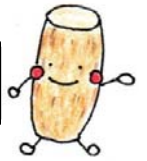
(卵・乳・小麦・大豆・米禁止OK)

★材料★	(3人分)	(12人分)
里芋(冷凍)	150g	600g
ハチミツ	30g	120g
チョコシロップ	30g	120g

### ☆作り方☆

- 里芋をたっぷりの湯で、竹串をさして中心が軟らかくなるまで茹でる。
  - ①の水気をきり、フードカッターにかけ、ハチミツ・チョコシロップを混ぜる。
  - バットに流し入れ冷凍庫で冷やしかためる。
- \*途中で一度かき混ぜるとふわっとした感触になります。固くなり過ぎた時は、室温か電子レンジで少し溶かしてください。

## チキンナゲット



(卵・乳・小麦・大豆禁止OK)

★材料★	(6個分)	(12個分)
鶏ミンチ	100g	200g
塩	小さじ1/6	小さじ1/3
長芋(すりおろす)	20g	40g
アレルギー用しょうゆ	小さじ1/3	小さじ2/3
片栗粉	小さじ4	大さじ3弱
片栗粉	適量	適量
なたね油	適量	適量

### ☆作り方☆

- 鶏ミンチに塩を加えて、よくこねる。
  - ①に長芋を加えて、よく混ぜ合わせる。
  - 米醤油・片栗粉も加えて混ぜる。
- \*形になりにくい時は、片栗粉を足して調整する。
- ③を一口大に形作る。
  - 片栗粉を入れたバットに③を落として、まわりに片栗粉を付けながら形作ると良い。
  - クッキングシートの上に④を置いておく。
  - 170℃の油に⑤をすべるように入れて、クッキングシートをはがして揚げる。
- \*クッキングシートの上でいろんな形にできるので、お試しください。  
\*冷凍保存してお弁当のおかずになります。  
\*味付けも塩コショウ・生姜・パセリなど入れておうちの味にアレンジしてください。

次回の予定(2015年9月7日)

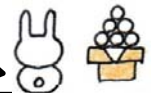
蒸しパン

豚肉の野菜巻き焼き

うさぎ餅



卵・乳・小麦・大豆  
使わない



2015年7月13日

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 栄養管理室

