



# 平成27年度 食物アレルギー教室 (後期第1回目)



## きのこリゾット



(卵・牛乳・小麦・大豆禁止OK)

☺ 材料	2人分
無洗米	1/2カップ
鶏もも肉 (1cm角)	80g
玉ねぎ (1cm粗みじん)	100g
しめじ (小房に分ける)	80g
エリンギ (しめじと同じような大きさに切る)	40g
キャベツ (2cmざく切り)	80g
トマト缶 (カット)	200g
水	1カップ
無添加イオン (アレルギー用)	1袋
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ1/3
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
パセリ	適量

～作り方～

- ①耐熱ボールに米・鶏もも肉・Aを入れて、混ぜる。  
精米を使う場合は、洗ってザルにあげておく。
- ②①にラップ(両端に隙間2cm位を開ける)を軽くかけて電子レンジで加熱する。【600w/12分】  
\*6分経過したら一度取り出して、ざっくり混ぜる。
- ③②を取り出して混ぜ、玉ねぎ・しめじを加えて、その上にキャベツをのせて加熱する【600W/4分】
- ④③を取り出し混ぜ、さらに加熱する【600W/3分】
- ⑤砂糖・塩・こしょうで味を整え、ざっくり混ぜる。
- ⑥器に盛り、お好みでパセリをふる。

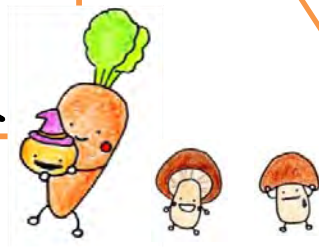
### ☆少量でも作れる！簡単カラメル☆

- ①B【砂糖・水】を耐熱皿に入れて、なじませる
- ②①を電子レンジに入れ、【600W/2分20秒】加熱する。
- ③ブクブクとして、好みの色付きになったら、Cのお湯を加えてスプーン等でゆっくり混ぜる。  
\*③でお湯を加えるまでは絶対さわらない！混ぜない！！  
\*お湯を加えるとき、はねることがあるので火傷に要注意！！

次回は12月14日(月)です。

- ☆メニュー(予定)
- ・コーンフレーク衣の豚カツ
  - ・じゃが芋のスープ
  - ・米粉ブラウニー

卵・乳・小麦・大豆を使わない



## フラワーコロッケ



(卵・牛乳・小麦・大豆禁止OK)

☺ 材料	(10個分)
じゃが芋 (いちょう切り)	200g
合挽ミンチ	50g
玉ねぎ (みじん切り)	50g
なたね油	適量
米醤油	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
冷凍コーン (またはコーン缶)	200g位
片栗粉	大さじ3
なたね油	適量

～作り方～

- ①じゃが芋は蒸かして、潰しておく。
- ②フライパンに油を熱し、合挽ミンチ⇒玉ねぎを炒めて、火が通ったら、米醤油・砂糖で味を整える。
- ③①と②を混ぜ合わせて、塩・こしょうで味を整えて、**空気を抜く様にギュッと丸める。**
- ④③にコーンをまんべんなく押し込み片栗粉をまぶす。
- ⑤少量の油(180℃)で、ほんのり色付くまで揚げる。

## パンフキンプリン



(卵・牛乳・小麦・大豆禁止OK)

☺ 材料	(2個分)	(6個分)
南瓜	70g	210g
アレルギー用ミルク	4P(29g)	12P(87g)
水	100ml	300ml
砂糖	小さじ4	大さじ4
粉寒天	1g	3g
南瓜の皮	適量	適量
【カラメル】		
B [砂糖	大さじ2	
水	大さじ1	
C [お湯(仕上げ用)	小さじ2	

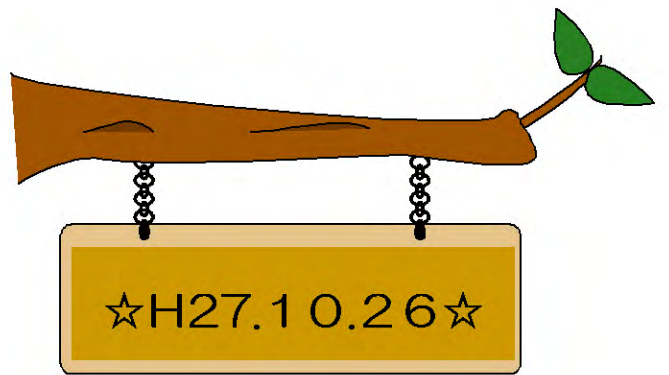
～作り方～

- ①南瓜は皮を厚めに切り、火が通りやすい大きさに切る。  
皮も一緒に柔らかくなるまで蒸す(電子レンジでもOK)
- ②皮は飾り用として、好みの形に切る。
- ③ミキサーに南瓜とAを入れて、混ぜる。
- ④③を鍋にこして、火にかけ、軽く煮立った状態を保ちながら、1分程かき混ぜて、寒天を煮溶かす。
- ⑤プリンカップに流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥カラメルを作る(☺説明を参照)
- ⑦器に⑤をひっくり返し、皮を飾りお好みで⑥をかける。

2015年10月26日

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 栄養管理室

# 27年度 (後期1回目)



きのこリゾット  
フラワーコロッケ  
パンプキンプリン

