

# 平成27年度 食物アレルギー教室 (後期第2回目)

## コーンフレーク衣の豚カツ



(卵・牛乳・小麦・大豆禁止OK)

- ★材料★ (4人分)
- 豚肉 4枚
  - 塩 適量
  - 米粉 適量
  - 水 適量
  - コーンフレーク (砂糖なし) 適量
  - なたね油 適量



☆作り方☆

- ①豚肉は、筋を切りたいてやわらかくし、少し塩をしておく。
- ②コーンフレークは、細かく砕いておく。水溶き米粉に①をくぐらせコーンフレークをつける。
- ③②を揚げていく。

\*コーンフレーク衣は豚肉1枚(70g)につき、約15g程度が目安です。

\*水溶き米粉は米粉に少しずつ水を入れて混ぜ、ドロっとした状態にします。



## じゃが芋のスープ



(卵・牛乳・小麦・大豆禁止OK)

- ★材料★ (約4人分)
- じゃが芋 250g
  - 玉ねぎ 150g
  - 出し汁 1・1/4カップ
  - 塩 少々
  - 出し汁 1・1/2カップ
  - 刻みパセリ 少々

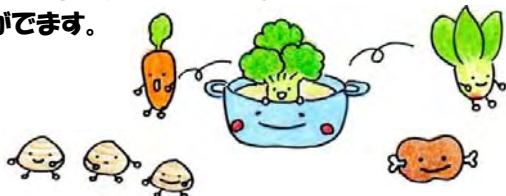


☆作り方☆

- ①じゃが芋はいちょう切りにして水にさらしておく。玉ねぎはあらみじんじんに切る。
- ②鍋にAを入れて煮る。
- ③じゃが芋と玉ねぎがやわらかくなったら、火から下ろしあら熱をとりミキサーにかけてピューレー状にする。鍋に戻して出し汁を加え、塩を入れ調味し弱火で温める。
- ④器に注ぎ、刻みパセリを散らす。

\*さらににんじんのすりおろしを加えればにんじんポタージュに、ほうれん草やブロッコリーをペースト状にして加えればグリーンポタージュになります。

\*あさりのむき身や子供にあった肉などをいれるとよい味にコクがでます。

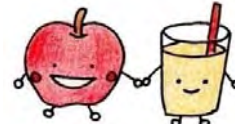


## 米粉フラウニー



(卵・乳・小麦・大豆禁止OK)

- ★材料★ アルミカップ約10個分
- 米粉 150g
  - ココアパウダー 10g
  - 重曹 2g
  - 砂糖 80g
  - アップルジュース 180g
  - なたね油 50g



【下準備】

- ・オーブンを160℃に予熱しておく。
- ・オーブン皿にアルミカップを並べる。

☆作り方☆

- ①ボールにAを入れ、よく混ぜておく。
- ②別のボールにBの材料を入れ、よく混ぜる。
- ③①のボールに②を加えて、粉気がなくなる程度に軽く混ぜ合わせ、カップに入れる。
- ④160℃で15分程度焼く。

\*オーブンの種類によって焼き加減は異なるので竹串を刺して確認してみてください。

生地が付かなければ焼き上がり!

\*粉糖を冷めてからかけるとかわいい仕上がりに☆

\*たくさん作る場合は型に流して作るのがオススメです。

\*型の作り方と型を使った時の焼き方\*

<13×17cm型1台、材料は上記の分量>

- 1.アルミホイルで型を作り、端は二重に折って立ち上げる。
- 2.底にクッキングシートを敷く。
- 3.型に生地を流し入れ、底をたいて空気を抜く。
- 4.160度で20分程度焼く。

## メモ



卵・乳・小麦・大豆を使わない

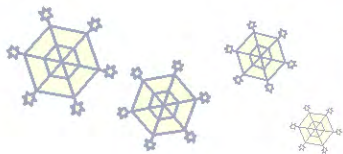
今回は2月8日(月)です。  
☆メニュー(予定)

- ・おにぎらず
- ・白菜のしゅうまい
- ・アップルパイ風



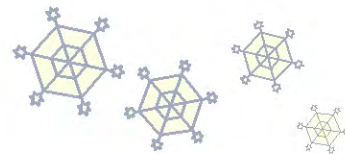
2015年12月14日

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 2 回目)

☆H27.12.14☆



★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



(写真は豚肉 1 枚 (70g) を 3 つに切って、一口カツにしました。)



(写真は約 1/2 人分です。)

