

平成28年度 食物アレルギー教室 (後期第1回目：パーティメニュー)



ミニアメリカンドッグ



(卵・乳・小麦禁止OK)

★材料★	(8本分)	(12本分)
A 米粉のホットケーキミックス	40g	60g
コーンミール	20g	30g
調整豆乳	45ml	68ml
ウインナー	4本	6本
油	適量	適量
ケチャップ	適量	適量

☆作り方☆

1. ウインナーは半分に切ってつまようじを刺す。
2. Aの材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。
3. 1をくるくる回しながら2の衣をつける。
4. フライパンに油を1cm程度入れて熱し、3を入れ少し固まったらひっくり返す。きつね色になるまで揚げる。
5. ケチャップをかける。

★レンジで作るアメリカンドッグ型もあります。

トルティーヤ風

(卵・乳・小麦禁止OK)

★材料★	(4枚分)	(8枚分)
●トルティーヤ(皮)		
C 米粉のホットケーキミックス	60g	120g
コーンミール	30g	60g
塩	少々	少々
水	120ml	240ml
油	適量	適量
●具(ドライカレー)		
じゃがいも	25g	50g
玉ねぎ	15g	30g
にんじん	5g	10g
ピーマン	8g	16g
合いびきミンチ	50g	100g
油	適量	適量
カレー粉	少々	少々
トマト缶	40g	80g
ケチャップ	大さじ1/2	大さじ1
塩	少々	少々
キャベツ	40g	80g

☆作り方☆

●トルティーヤ(皮)

1. ボウルにCの材料を入れ混ぜ合わせる。
2. フライパンを熱し、油をうすくひく。お玉に1の生地を1/4取り、フライパンに入れクレープのように丸く伸ばして焼く。生地が固まったらひっくり返してもう片面も焼く。
3. 残りの生地も同じように焼いておく。

●具(ドライカレー)

1. じゃがいもは皮をむいて湯がき、つぶしておく。
2. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
3. キャベツは千切りにする。
4. フライパンに油を入れ玉ねぎ、合いびきミンチを炒める。
5. ミンチがある程度炒まったら、にんじん、ピーマンを加えてさらに炒め、カレー粉を入れる。
6. トマト缶、ケチャップを加えて煮詰め、じゃがいもを加え、塩で味を調える。
7. トルティーヤの皮にキャベツをのせ、6をのせて巻き寿司のようにくるくる巻く。ラップに包んで生地をなじませる。
8. 半分に切る。

★具材は他の物で代用できるのでいろいろ試してみてください。

★トルティーヤの皮は焼いてから冷凍保存もできます。



炊飯器でつくるキャロットケーキ

(卵・乳・小麦禁止OK)

★材料★	(炊飯器1回分)
B 米粉のホットケーキミックス	150g
砂糖	20g
A-1マーガリン	20g
調整豆乳	150ml
にんじん	100g
油	適量

☆作り方☆

1. A-1マーガリンはレンジ600wで30秒加熱し溶かしておく。
2. にんじんはすりおろす。
3. 炊飯器釜にうすく油を塗しておく。
4. ボウルにBを入れて混ぜる。
5. 4に米粉のホットケーキミックスを入れて混ぜる。
6. 5を炊飯器釜に入れてスイッチを入れる。
7. 竹串を刺して生地がつかなければできあがり。炊飯器釜から取り出して、切り分ける。

★竹串を刺して生地が付く場合はもう一度炊飯ボタンを押して再加熱してください。

★炊飯器にケーキモードがある場合は利用してください。

★冷凍保存もできます。



●豆乳入りホイップ(スジャータ)

ホイップにしてデコレーションやケーキの添えに

●カルシウムを強化した豆乳

・カルシウムの多い豆乳飲料(紀文)[350mg]

・ミルクのようにやさしいダイス(大塚キルド)[240mg] etc...

([])は200ml中のカルシウム量 ※普通牛乳は220mg



MEMO

次回の予定(平成29年1月16日)

☆ピザ

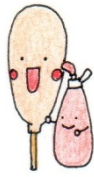
☆パンプキンスープ

☆サツマイモスティック

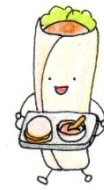
卵・乳・小麦を使わないレシピです。



28年度（後期1回目） H28.11.14

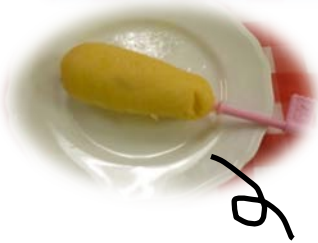


パーティメニュー



ミニアメリカンドッグ

トルティーヤ風



炊飯器でつくるキャロットケーキ

アメリカンドッグ型
を使ってレンジで作
りました



(5合炊きの炊飯器 1個分)

今回のメニュー

☆ミニアメリカンドッグ

☆炊飯器でつくるキャロットケーキ

☆トルティーヤ風

