



2019年度 食物アレルギー料理教室 (第3回：ハロウィンメニュー)



★特定原材料7品目（乳・卵・小麦・そば・えび・かに・落花生）不使用 ※醤油は使用

きのこリゾット

2.5リットル耐熱ボール使用(直径25×高さ10cm)

☺ 材料 (3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
キャベツ(1cm角) 80g
しめじ(小房に分けて1/2に切る) 80g
エリンギ(しめじと同じ様な大きさ) 50g



A トマト缶(カット) 200g (写真は1人前です)
水 1カップ

無添加ブイヨン(アレルギー用) 1袋(4g)
オリーブオイル 大さじ1
砂糖 小さじ1/2弱
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
パセリ 適量

～作り方～

- 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。
- ①にラップ(両端に隙間2cm位を開ける)を軽くかけて、レンジで加熱する。【600W/5分】
- 一度取り出しざっくり混ぜ、さらに加熱する。【600W/5分】
- ③を取り出して混ぜ、玉ねぎ・しめじ・エリンギを加えて、その上にキャベツをのせて加熱する。【600W/3分】
- ④を取り出して混ぜ、さらに加熱する。【600W/3分】
- 砂糖・塩・こしょうで味を整え、ざっくり混ぜる。
- 器に盛り、お好みでパセリをふる。

- * 分量を変えて調理する場合は、加熱時間を調整して下さい。
- * 鶏肉をあさりやイカにすると魚介のリゾットに、チーズ風ソースを使用すればチーズリゾットに変身♪

* チーズ風ソース *

(食べる時に好みの量を混ぜて下さい)

【材料】
米粉 大さじ1/2
A-1マーガリン 3g
マヨドレ 大さじ1
調整豆乳又はアレルギー用ミルク 50ml
塩・こしょう 少々

- 【作り方】
- 材料をすべて耐熱皿に入れて混ぜ、ラップをせずに、レンジで加熱(600w20秒)して全体をよく混ぜる。
 - 再度レンジにかけ(目安:600w30秒)、フツフツとになったら取り出ししばらくかき混ぜる。

次回の予定(2019年11月12日)

～パーティメニュー～

巻き寿司・かぼちゃのスープ
チキンナゲット

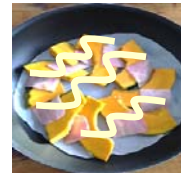
2019. 9. 10
大阪はびきの医療センター 栄養管理室

マヨパンフキン

☺ 材料 (3人分)
かぼちゃ(厚さ5mmくし形) 100g(1/8個)
ベーコン 3枚(24g)
(アレルギー用、長さ1cm幅に切る)
マヨドレ 適量

～作り方～

- フライパンにクッキングシートをひく。
- かぼちゃの上にベーコンをおき、①のフライパンに広げる。
- ②にマヨドレを適量かける。→
- 蓋をして中火で10分蒸し焼きにする。
- かぼちゃに火が通っていれば完成。
* クッキングシートはなくても大丈夫です。
* マヨドレは好みの量をかけて下さい。ベーコンの塩気があるので、なくても美味しいです。



さつまいものソフトクッキー

☺ 材料 (天板1枚分) (プレーン) (ココア)
さつまいも(皮むき) 50g 50g
まるちミックス粉 25g 23g
サラダ油 大さじ1 大さじ1
砂糖 大さじ1 大さじ1
ココア 小さじ1

～作り方～

- 皮をむいたさつまいもを、茹でて、つぶす。
- ビニール袋に、①とまるちミックス粉、砂糖、サラダ油を入れて、もむように混ぜ合わせる。ココア味の場合は、まるちミックス粉とココアを袋に入れて、ふり混ぜてから、他の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 麺棒を使い、袋の中で厚さ5mm程にのばす。袋の両端はさみで切り開き、好みの型でくりぬく。
- クッキングシートをひいた鉄板に並べる。170℃に余熱したオーブンで13～15分焼く。または、トースターにアルミをひいて、6～7分焼く。まわりに薄く焼き色が付いたら、できあがり。(焼き上がりは、表面が少し柔らかい程度でOK)
- お皿に移して、冷ます。(冷ますと固くなります)



～渦巻き模様のクッキーにアレンジ～

【作り方】

- 上記作り方②の生地が出来たら、ビニール袋をのばしたい大きさに折り、袋の中で、厚さ5mm程の長方形に整える。(2種類がほぼ同じ大きさになるように)
- 袋の両端を切り開き、2種類の生地をぴったり重なるように合わせる。(どちらの色が上でも良い)
- のり巻きを作るように、ビニール袋を手前から、持ち上げながら巻いていく。(生地に亀裂が入ることがありますが気にせず、巻き終えたら、ビニールごと転がし形を整える)
- 7mm程の厚みに切り分ける。指で少し押しつぶし隙間を埋める。
- 同様に焼く。

