



2019年度 食物アレルギー料理教室 (第4回目：パーティメニュー)



★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

お花の巻き寿司

★材料★	(太巻き2本分)	
米	2合 (1合は白飯、1合は黒豆入りご飯)	
黒豆	25g (米1合に対し)	
A	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1
	梅干し	12g
	きゅうり	1本
	塩	少々
	しそ	4枚
	のり(20×20cm)	5枚



☆作り方☆

～下準備～

・梅干しはみじん切り。きゅうりはのりの長さに合わせ両端を切り1cm角の棒状に切り軽く塩もみし水洗いする。

①ピンク色の酢飯(花用)を作る

1. 黒豆をフライパンで炒る。皮が少し破ければOK。(弱火～中火で3分ほど)
2. 炊飯器に米1合と通常の水分量を入れる。そこに1の黒豆を加え、一緒に炊く。
3. Aの合わせ酢を半分と梅干しを混ぜ、味を調整する。(黒豆ご飯に酢を加えるとご飯の色がピンク色に♪)



②白い酢飯を作る

1. 米1合を炊き、残りのAの合わせ酢を混ぜる。



③お花の巻き寿司を作る。

1. 3枚ののりを3等分に切る。(計9枚の細長いのりが出来るが使用するのは8枚)
2. 切ったのりに①の酢飯を広げる。(上の端は1cm程あける・・のりしろA)
- のりしろAに軽く水をつけ、巻いていく。これを8本作る。
3. ラップ(または巻きす)の上に切っていないのりを置き、③の酢飯を広げる(上の端は1.5cm程あける・・のりしろB)
4. ご飯を広げた下1/3のところ②の細巻きを2本のせる。細巻きの間にきゅうりをのせ、きゅうりを挟むように上から細巻きをさらに2本のせる。上からしそを少し重ねながら横に広げる。



- ⑧のりしろBに軽く水をつけ、手前からぐるっとまく。(このとき巻き口は少し重なる程度)。巻き口を下にしてラップをまいてしばらく置く。もう1本、同様に巻く。

⑨1～2cm幅に切る

(切るごとに包丁をぬれ布巾でふくと切口が綺麗に切れます)
*黒豆の他に小豆や赤米でたいてもほんのり色がついたご飯ができます。お手軽にするのであれば炊いたご飯に桜でんぶや鮭フレークを加えるとピンク色のご飯が出来ます。ご家庭にあったものを選んでみてください。



カボチャのスープ



★材料★	(4人分)
鶏もも肉(小口切り)	100g
南瓜(2cm角)	200g
玉ねぎ(スライス)	100g
菜種油	適量
塩	少々
こしょう	少々
水	400ml
無添加ブイヨン	1本

☆作り方☆

- ①鍋に菜種油を入れ、鶏もも肉と玉ねぎを炒めて塩、こしょうをする。
- ②①に水と南瓜を入れ南瓜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ブイヨンを入れて味を調える。

チキンナゲット



★材料★	(6個分)
鶏ミンチ	100g
塩	小さじ1/6
れんこん(すりおろす)	50g
醤油	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1
片栗粉(形成用)	適量
なたね油	適量
(飾り用)ライスパスタ	数本

☆作り方☆

- ①鶏ミンチに塩を加えて、よくこねる。
- ②①にれんこん、醤油、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③②を個数分に分ける。
- ④片栗粉を入れたバットに③を置き、まわりに片栗粉をつけながら形をつくる。
- ⑤170℃の油で片面3分ほどずつ揚げていく。(↑衣が途中まで落ちずぐにあがってくるのが目安)
- ⑥ライスパスタを1/3に折り、そのまま素揚げにする。パスタがふわっと膨らめば出来上がり。ナゲットに添えて盛り付ける。

*ナゲットは冷凍保存してお弁当のおかずになります。味付けにコショウ・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。

次の予定(2020年1月21日)

おにぎり各種他
パッククッキング



2019年11月12日
大阪はびきの医療センター 栄養管理室