



# 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★

A	米	(太巻き2本分) 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)
	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のところに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下さい。



## 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°Cの油で片面3分ほどずつ揚げていく。  
(↑衣が途中まで落ちす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。



### 次回の予定 (2020年1月21日)

おにぎり各種他  
パッククッキング

