



# 2019年度 食物アレルギー料理教室 (第1回目：お弁当メニュー)



★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



## 青菜のおにぎり



★材料★ (1人分)

ごはん	100g
小松菜	25g
すりごま(白)	小さじ1/2
かつお節	0.2g
サラダ油	適量
塩	少々



(※写真は1人分です)

### ☆作り方☆

- 鍋に湯をわかし、小松菜をゆがく。水をはったボウルに、あげて冷まし、水気をしぼり5mm幅程に細かく刻む。
  - フライパンを熱して薄く油をひき、①の小松菜を弱火で炒め、水分をとばす。菜箸を3本にして炒めると、早く炒まる。
  - 器に②の小松菜を移し、すりごま、かつお節を加えて混ぜる。
  - 炊いたご飯に、③を加えて混ぜる。塩を加えて味を調整する。
  - ラップで包み、おにぎりにする。
- \*すりごま、かつお節の量は、好みに調整して下さい。

## 野菜のフリット

★材料★ (5人分)

ブロッコリー	25g
かぼちゃ	25g
れんこん	25g
豆乳(スゴイサイズ)	40g
炭酸水(または水)	15g
米粉	25g
塩	少々
ケチャップ	適量
揚げ油	適量



(※写真は1人分です)

### ☆作り方☆

- ブロッコリーは、小房を縦半分に切る。かぼちゃ、れんこんは5mm程の薄切りにし、半分に切る。
- ボウルに豆乳を入れて、泡立て器でふんわりと泡ができるまで泡立てる。炭酸水、米粉、塩を入れて、混ぜ合わせる。
- ①の野菜を②にくぐらせて、170℃の油で揚げていく。
- お好みにケチャップを付ける。

\*炭酸水を使用すると、さくさくに仕上がります。お弁当に入れたときに、揚げ物の食感がやや保たれます。  
\*大豆固形分14%以上のものを使用しないと泡立ちません。



## ひじき入りつくね

★材料★ (3人分)

鶏ミンチ	120g
玉ねぎ	15g
赤パプリカ	20g
れんこん	25g
ひじき(乾燥)	1.2g
塩	少々
料理酒	小さじ1/2
サラダ油(タレ)	適量
水	大さじ1・1/2
醤油	小さじ1・1/2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1/2弱
片栗粉	小さじ1/2弱



(※写真は1人分です)

### ☆作り方☆

- パプリカは茹でて、好みの型にくりぬく。
- 残りのパプリカ、玉ねぎをみじん切りにする。れんこんはすりおろす。ひじきは水で戻しておく。(長ひじきの場合は戻したら、1cm程に刻む。)
- タレに使うAを、器に合わせておく。
- 片栗粉は少量の水で溶いておく。
- ボウルに、鶏ミンチ、②の食材、塩、料理酒を入れて、よく練り混ぜる。1人分を3等分し、成形する。
- フライパンを熱して油をひき、中火で片面を焼く。(2分)
- ひっくり返してふたをし、弱火で蒸し焼きにする。(3分)
- ふたをはずして、中火にし、焼き目を付け、お皿に移す。
- 弱火にして、③をフライパンへ入れる。ふつふつとしてきたら、④を加えてとろみをつける。
- ⑧のつくねと、①のパプリカを戻して、タレをからめる。



(\*詰め合わせ例)

次回の予定(2019年7月9日)  
～夏休みメニュー～

炒麺・レンジシューマイ  
ひんやりデザート