



2019年度 食物アレルギー料理教室 (第2回目：夏休みメニュー)



★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

五目焼き麺

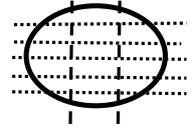
★材料★	(4人分)	
ライスパスタ	80g	
ツナ缶	100g	
人参(千切り)	30g	
干し椎茸(戻して千切り)	4g	
青梗菜(一口大)	60g	
レタス(一口大)	30g	
水(椎茸戻し汁を含む)	400ml前後 (※写真は1人分)	
A { 濃口醤油	12g	
砂糖	4g	
味噌	6g	
ごま油	4g	

- ☆作り方☆
- ①フライパンに水(椎茸戻し汁)を入れ沸騰させる。
 - ②沸騰したところに人参、干しいたけ、半分に折ったライスパスタを入れ8分ゆでる。(火加減はふつふつくらいが目安、水は8分でだいたいなくなる)
 - ③パスタに芯が残っていないことを確認し、②に青梗菜、ツナ、レタスの順に入れ炒め合わせる。
 - ④青梗菜に火が通ったのを確認し、Aの調味料を加え一煮立ちさせたら火を止める。
- *今回はフライパン一つで調理しましたが、ライスパスタを別鍋で茹で、炒めた他の材料と一緒に合わせて作ることもできます。

レンジ焼売

★材料★	(8個分)	
米粉餃子の皮	8枚	
豚ひき肉	160g	
玉ねぎ(みじん切り)	80g	
ねぎ(小口切り)	12g	
片栗粉	5g	
塩	0.8g	
こしょう	少々	
土生姜(すりおろし)	2g	
濃口醤油	8g	
ごま油	2g	

- ☆作り方☆
- ①ボールにCを入れよく混ぜる。個数分に丸める。
 - ②米粉餃子の皮を1/3に切り、幅2~3mmに切る。
 - ③バットに②を広げ、①の団子に②の皮がつくようにコロコロと転がす。
 - ④耐熱皿に③を並べる。ラップをふんわりかけレンジ加熱をする(目安:600w5分)
- *冷凍保存可能ですが若干皮が固くなります。



くず饅頭風

★材料★	(4個分)
B { 片栗粉	25g
水	150ml
砂糖	5g
あんこ	40g

- ☆作り方☆
- ①あんこは個数分に分けておく。
 - ②に耐熱ボールにBを入れよく混ぜあわせ、ラップをせずにレンジ加熱をする。(目安:500w1分)
 - ③②をよくかき混ぜ再度レンジ加熱をする。これをあと1~2回繰り返す(計3分~4分加熱。生地が透明になるのが目安)
 - ④子供茶碗にラップを広げ、1個分の生地をラップの上に広げてのせる。その上に①のあんこをのせる。茶巾のようにラップを絞って包む。残りも同じように包む。
 - ⑤冷蔵庫に30分ほど冷やし完成。
- *長時間冷やすと生地が白くなり少し風味が落ちます。冷やしすぎに注意して下さい。
- *あんこ以外にもきなこやあんみつで和えてもOK♪
- *レンジではなくお鍋でも出来ます。その場合はお鍋にBを入れ、軽く混ぜ合わせてから弱火にかけ混ぜ続ける。(底から固まってくるので底から持ち上げよく混ぜ続ける)3分くらいすると生地が透明になるので火を止めて下さい。



(※写真は1個分)



次回の予定(2019年9月10日)
~ハロウィンメニュー~

きのこリゾット
マヨパンプキン
米粉クッキー

