



平成27年度 食物アレルギー教室 (前期第3回目)



蒸しパン

(卵・牛乳・大豆・小麦禁止OK)



★材料★ (10個分)

じゃがいも	250g
上新粉	40g
砂糖	15g
塩	小さじ1/6杯
コーン	大さじ1杯

☆作り方☆

1. じゃがいもは皮をむき、2～3個に切って水にさらしておく。
2. 鍋にじゃがいもを入れてゆがき、粉ふき芋にし(水分を極力とばす。)裏ごししておく。
3. 上新粉、砂糖、塩は混ぜて、ふるいにかけておく。
4. 2に数回に分けて3の粉を混ぜ、コーンも入れる。(木べらでさっくりとじゃがいもをつぶさないように混ぜる。)
5. アルミカップ8号に、4の生地をふわっと入れ湯気の立った蒸し器で、12～13分ほど蒸す。

* デザートの場合は、コーンをレーズンやお好みの果物などでアレンジできます。



うさぎ餅

(卵、牛乳、大豆、小麦禁止OK)



★材料★ (小10個分)

長芋	150g
砂糖	30g
上新粉	35g
さつまいも	120g
砂糖	12g
ニンジン	少量
砂糖	少量



☆作り方☆

1. 長芋は厚さ2～3cmの輪切りにして皮をむき、約10分茹でた後、砂糖・上新粉を加えてよく混ぜる。
2. 砂糖で煮たさつまいもをつぶし、煮汁を加え、あん状にする。
3. ニンジンは薄切りにして砂糖と一緒に茹でておき、うさぎの目と耳になるように切る。
4. 2.を1.で包んで卵型にまとめ、ニンジン目と耳を入れ、うさぎの形に整えて約10分蒸す。

豚肉の野菜巻き焼き

(卵・牛乳・大豆・小麦禁止OK)

★材料★ (6個分)

豚スライス	240g
塩	少々
こしょう	少々
人参	40g
グリーンアスパラ	4本
塩	少々
片栗粉	適量
菜種油	適量



☆作り方☆

1. 人参(細いスティック状6本)、グリーンアスパラ(1/3本を6個)は塩ゆでしておき、キッチンペーパーで水分をきっておく。
2. 塩こしょうした豚スライスの端に野菜を置き、くるくると巻く。
3. 形を整えて片栗粉をまぶす。
4. 熱したフライパンに油を引いて巻き終わりを下にして焼く。
5. 2等分し、皿に盛りつける。

次回の予定
(2015年10月26日)

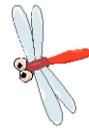
- ★きのこのリゾット
- ★フラワーコロック
- ★パンプキンプリン



※ケチャップ味や照り焼き等、色々なソースを絡めると一層美味しいです。
※中に巻く野菜は、お好みでどうぞ。

27年度(前期3回目)

☆H27.9.7☆



蒸しパン

豚肉の野菜巻き焼き

うさぎ餅

