

# 平成30年度

## 食物アレルギー教室（第3回目：クリスマスメニュー）

★使用している材料すべて：特定原材料7品目（乳・卵・小麦・そば・えび・かに・落花生）不使用のものを使用しています。※醤油は使用

### ツナのピザ

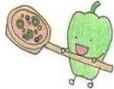
（直径18cm1枚分）

- ★材料★
- \*ピザソース
    - 玉ねぎ 30g
    - ケチャップ 25g
  - \*トッピング
    - ピーマン 30g
    - ツナ 1/2缶
  - \*生地
    - まるちミックス粉 50g
    - 水 90ml
    - 塩 少々
    - オリーブオイル 小さじ1/2
  - \*コーンマヨソース（直径18cm1枚分）
    - コーンクリーム缶 40g
    - マヨドレ 大さじ1



- ★作り方★
- \*ピザソース
    - 玉ねぎは5mm角に切る。
    - フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。ボウルに移し、ケチャップで和える。

- \*トッピング
  - ピーマンは茹でてから星型にくりぬき、残りは5mm角に切る。
  - ツナ缶は水気をきっておく。



- \*コーンマヨソース
    - コーンクリーム缶とマヨドレを混ぜ合わせる。
  - \*生地
    - 生地材料をボウルに入れ、粉っぽさがなくなる程度に混ぜる。
    - 冷たいフライパンに菜種油(分量外)を薄くひき、①の生地を入れて、スプーンで丸く伸ばす。火をつけて弱火で焼き生地が固まったら裏返して、もう片面も焼く。
    - 火を止めて生地にピザソースを塗り、トッピングの具をのせて、コーンマヨソースをかける。
    - 蓋をして、中火で蒸し焼きにする。(約10分)
- 具はウィンナーなどお好みのものをトッピングして下さい。  
●豆乳やアレルギー用ミルクが使用可能であればコーンマヨソースの代わりにチーズ風ソースもお試ください。(作り方下記参照)

#### \*チーズ風ソース\*

- 【材料】(ピザ生地直径18cm1枚分)
- 米粉 小さじ1/2
  - 乳不使用マーガリン 3g
  - マヨドレ 大さじ1
  - 調整豆乳又はアレルギー用ミルク 50ml
  - 塩・こしょう 少々

- 【作り方】
- 材料をすべて耐熱皿に入れて混ぜ、ラップをせずにレンジで加熱(600w20秒)して全体をよく混ぜる。
  - 再度レンジにかけ(目安:600w30秒)、フツフツとなったら取り出ししばらくかき混ぜる。

### リース型ハンバーグ

(直径15cm1個分)

- ★材料★
- 合挽きミンチ肉 200g
  - 玉ねぎ 80g
  - じゃがいも 50g
  - 味噌 小さじ1
  - 塩、こしょう 少々
  - なたね油 適量
  - トマトケチャップ 適量
  - 黄ピーマン(飾り用) 60g
  - ベビーリーフ(飾り用) 20g



- ★作り方★
- 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油をひき炒める。
  - 星型にくりぬいた黄ピーマンを炒めて火をとおす。
  - じゃがいもをおろし器で、すりおろしておく。
  - ボウルに、ミンチ肉を入れ、①、③、味噌、塩、こしょうを入れて、よくこねる。
  - オープン皿にオープンシートをひき、ハンバーグのたねをドーナツ形に整える。
  - 200℃に余熱したオープンで15分焼く。竹串をさし澄んだ肉汁がでてきたら、出来上がり。
  - ケチャップと②、ベビーリーフで飾る。
- 星型にくりぬく時は、1度軽く茹でると、くりぬきやすいです。

### 米粉ケーキ（ココア味）

- ★材料★ (5合用炊飯器1台分)
- A
    - 米粉 90g
    - ココア 10g
    - おからパウダー 20g
    - ベーキングパウダー 小さじ1
  - B
    - 砂糖 40g
    - 豆乳 140g
    - 乳不使用マーガリン(豆乳に加えレンジで溶かす) 30g



- ★作り方★
- ボウルにBを入れて、ゴムべらで混ぜる。
  - Aをふるいながら、①のボウルへ入れる。
  - ゴムべらでよく混ぜ、炊飯釜の底に薄く油をぬり、生地を流す
  - 炊飯器の早炊きモードを押す。3合用炊飯器は普通モードを押す。15分後、焼き具合を見て、竹串を刺して生地が付かなければできあがり。付くようであれば、生地を裏返して早炊きモードで5分加熱する。
- 乳不使用マーガリンの代わりに、同量のサラダ油でもOK。  
●米粉のホットケーキミックスでも、作れます。  
●ホットケーキミックスは100g、砂糖は好みに30gに減らしベーキングパウダーは不要です。  
●焼き具合は、早炊きの途中でですが、15分で確認して下さい。  
●豆乳ホイップやお好みの果物で飾って下さい。豆乳ホイップは200mlに対して小さじ1のレモン汁を加えると、しっかり泡立ちます。

次回の予定(平成31年1月21日)  
(パーティメニュー) ☆トルティーヤ  
☆アメリカンドッグ ☆いちごムース

